Marzo 2023

COTTO E MANGIATO

MAGAZINE

PIÙ DI 100 RICETTE

a solo € 1,70

Torte al cioccolato
IL DOLCE IN 10 VERSIONI ORIGINALI

Brunch vegetariano
PIATTI E BEVANDE IN 2 MENU *GREEN*

Muffin svuotafrigo
6 RICETTE CON LE VERDURE DI MARZO

Viste in tv
LE RICETTE DI TESSA

Torte Salate

20 idee con basi croccanti e ricche farciture

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.63 - Prima immissione: 7 marzo 2023 - Prezzo € 1,70

30063

9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon | **Camilla Assandri** | **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti, Cassandra Piemonte

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock,
Cassandra Piemonte per Ricette del benessere
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile - Registrazione Tribunale
di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale

marzo

Questo mese dedichiamo il servizio di cover alle **torte salate**, ma con un taglio un poco insolito, prendendo in considerazione basi eterogenee come pasta brisé, pasta sfoglia, pasta frolla, *galette* eccetera combinate con ingredienti dai sapori speciali (formaggi, carni e anche pesci) e verdure di stagione, e prendendo spunto anche dalle cucine regionali francesi ed inglesi; abbiamo così ottenuto un *poutpourri* di ricette estrose e divertenti, ricche di personalità ma comunque di facile realizzazione.
Anche in questo numero siamo riusciti a parlare di **cioccolato** (un richiamo irresistibile), nella fattispecie di torte, le più semplici, e anche leggere, realizzate con tecniche nuove e dai risultati sorprendenti come la torta all'acqua, la torta al vapore, i tortini dal cuore fondente, la torta al microonde, la torta a bassa temperatura e via dicendo.
La **cipolla** è protagonista delle ricette della tradizione; la ricerca ha portato in risalto alcuni piatti molto diffusi quando questo ortaggio era un elemento basico nell'alimentazione quotidiana dei lavoratori, poi raffinatisi nel corso dei secoli per cui si passa da ricette elementari come il *friggione* della campagna bolognese ad altre più raffinate come la carne alla genovese e la salsa *soubise*. **Brunch vegetariano**, **muffin** per svuotare il frigorifero, **semi** per integrare l'alimentazione, **indivia belga** accompagnano infine una divertente carrellata di ricette degli anni '80 che sposano la **pasta alla panna** e che tentano di liberarsi dall'oblio a cui parevano ormai destinate.

Buona lettura
Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

marzo

GLUTEN FREE
SENZA LATTOSIO
PIATTI VEGANI
PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

COTTO E MANGIATO
MAGAZINE

zampediverse

adesso in edicola

Forbici milleusi

DISPONIBILI IN ROSSO, LIME E BIANCO

Realizzate in acciaio inossidabile, **dotate di manico antiscivolo e disponibili in 3 colori**, le forbici da cucina sono un gadget super pratico e multifunzionale: **possono essere utilizzate per tagliare carne, pollo, pizza, ma anche per rimuovere i tappi di bottiglia e rompere i gusci delle noci!** Da non perdere!

GUARDA COME FUNZIONANO

per tutto marzo in edicola!

Speciale apericena

Ad Aprile oltre al magazine mensile di Cotto e mangiato, **troverete in edicola un numero extra dedicato all'Apericena**. Stuzzichini, *finger food*, tapas, insalatone fredde e calde, frittini, oltre a cocktail alcolici e analcolici, scuole di cucina e consigli su come allestire una perfetta cena in piedi, il motto è condividere la tavola!

dal 15 aprile in edicola!

Prodotti di stagione marzo

Con le primizie che fanno capolino tra gli ortaggi invernali che resistono, le erbe aromatiche che spuntano e nuovi sapori dal mare, la tavola di marzo si arricchisce di ingredienti e possibilità, accompagnandoci nel passaggio di stagione.

FRUTTA

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi

VERDURA

Aglio, Alloro, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli broccolo, Cavoli cappuccio, Cavoli verza, Cipolline, Finocchi, Insalate, Piselli, Porri, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo, Verza, Zucchine

PESCE

Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolino, Pesci San Pietro, Polpi, Rane pescatrici, Razze, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugarelli, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci, Zerri

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 4 aprile

IN COVER

Paste di primavera

Con l'avanzare della primavera, l'orto si arricchisce di nuovi ingredienti e, così, anche le ricette si moltiplicano! Provate le nostre 20 paste di stagione, ricche di nuovi ortaggi e sapori, insaporite dalle erbe e gli aromi di Aprile, sugose quanto basta per… non resistere!

TECNICHE IN CUCINA

Formaggio spalmabile "fai da te"

Un ingrediente immancabile in frigorifero, senza stagione, versatile in ricette salate e dolci, oltre che buonissimo anche da solo. Nel prossimo numero di Cotto e mangiato vi faremo vedere che è anche semplicissimo da realizzare in casa.

SVUOTAFRIGO

Riciclare gli avanzi di Pasqua

L'appuntamento in cucina del prossimo mese sarà, inevitabilmente, la Pasqua. In perfetto stile Cotto e mangiato, attento agli sprechi e alla spesa, vi mostreremo come cucinare nuovi piatti utilizzando gli ingredienti rimasti dal menu pasquale.

IN ALLEGATO
Speciale Apericena

Dal 15 Aprile in edicola, troverete un numero extra di Cotto e mangiato dedicato all'Apericena. Stuzzichini, *finger food*, tapas, insalatone fredde e calde, frittini, oltre a cocktail alcolici e analcolici, scuole di cucina e consigli su come allestire una perfetta cena in piedi, il motto è condividere la tavola!

Torte Salate

SONO UNO DEI COMFORT FOOD PER DEFINIZIONE, MA ANCHE UNA "SOLUZIONE" GOLOSA PER "SVUOTARE IL FRIGORIFERO" E SFRUTTARE AL MASSIMO GLI INGREDIENTI DELLA DISPENSA PER EVITARE SPRECHI. ANCHE SEMPLICI E VELOCI DA PREPARARE, LE TORTE SALATE SONO "COTTE E MANGIATE" PER ECCELLENZA. BUONE TUTTO L'ANNO, CON L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA SI ARRICCHISCONO DI INGREDIENTI COME ASPARAGI, CARCIOFI, SPINACI, PISELLI. VI PROPONIAMO 20 NUOVE E ORIGINALI COMBINAZIONI DI GUSTO DA CONFEZIONARE IN COMODI ROTOLI PRONTI DI PASTA SFOGLIA, BRISÉ, FROLLA SALATA, INTEGRALE, MA, SE AVETE VOGLIA E TEMPO, VI SPIGHIAMO ANCHE COME REALIZZARE L'IMPASTO A CASA!

Crostata salata di sfoglia *con cicoria, pomodori secchi e noci*

FACILE | 55 MIN | 25 MIN | 30 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia rotonda **1 rotolo**
cicoria **500 g**
scalogno **1**
pomodorini secchi **8**
gherigli di noci q.b.
uova **3**
latte **100 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate, mondate e sbollentate la cicoria in abbondante acqua salata per alcuni minuti. Scolatela, strizzatela, tritatela e ripassatela in una padella con lo scalogno tritato finemente e un filo d'olio. Spegnete la fiamma, unite i pomodorini secchi tagliati in tocchetti e mescolate. Lasciate raffreddare.

Sbattete le uova con il latte in una ciotola e una volta raffreddato, unite il ripieno preparato in precedenza, regolate di sale e pepe.

Srotolate la pasta sfoglia in una teglia rotonda e bucherellate la base con la forchetta. Versate la farcitura e livellatela con un cucchiaio, aggiungete le noci tritate grossolanamente e cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica per circa 25 minuti. Lasciate intiepidire e servite.

Galette
con cavolo, piselli e caprino

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina di farro **200 g** + q.b.
acqua fredda **100 ml**
olio E.V.O. **50 ml**
sale

per il ripieno

porro **1**
cavolo cappuccio **300 g**
piselli **150 g**
robiola fresca di capra **100 g**
uova **3**
acqua q.b.
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **80 g**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

per la decorazione

semi di sesamo bianchi e neri q.b.
tuorlo **1**
latte q.b.

Per l'impasto

Lavorate tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola trasparente alimentare e lasciatelo riposare a temperatura ambiente per 30 minuti.

Per il ripieno

Lavate e mondate il porro, poi affettatelo in rondelle sottili. Pulite anche il cavolo cappuccio, tagliatelo in striscioline e passatele sotto l'acqua corrente.

Scaldate un filo d'olio in una casseruola, stufate il porro per un paio di minuti a fuoco dolce e se necessario, versate un goccio d'acqua. Aggiungete il cavolo e i piselli, salate e pepate a piacere e mescolate con cura. Coprite la casseruola con un coperchio e fate cuocere per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Trasferite il cavolo in una ciotola e lasciatelo raffreddare completamente. Una volta freddo, aggiungete il formaggio grattugiato e le uova. Regolate di sale e pepe e tenete da parte.

Prendete l'impasto, ponetelo su un piano di lavoro leggermente infarinato e stendetelo con l'aiuto di un mattarello fino a ottenere un disco dello spessore di 5 mm.

Adagiatelo su una teglia rotonda rivestita di carta forno e bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta. Versate il ripieno, livellatelo bene e completate con tocchetti di robiola. Sistemate delicatamente il bordo all'interno sul ripieno, spennellate con il tuorlo sbattuto insieme al latte e spolverate con semi di sesamo.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per circa 25-30 minuti. Una volta dorata, sfornate, lasciate intiepidire e poi gustate la vostra *galette* tagliata a fette.

Torta salata *con spinaci e feta*

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta brisé rotonda **1 rotolo**
spinaci **500 g**
feta **200 g**
cipolla **1**
uova **2**
olio E.V.O.
sale
pepe

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio. Lavate e mondate gli spinaci, spezzettateli e poi aggiungeteli nella padella. Salate, pepate e cuocete per circa 10 minuti. Lasciate intiepidire.

Trasferite gli spinaci in una terrina, unite le uova sbattute e mescolate bene.

Rivestite una teglia rotonda con il rotolo di pasta brisé e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.

Versate il ripieno di spinaci, livellate e completate con la feta a dadini.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C.

Cuocete per circa 30 minuti, poi sfornate la torta salata e lasciatela intiepidire prima di servirla.

Torta salata
con tonno fresco e verdure

ingredienti per 4-6 persone

pasta frolla salata rettangolare **1 rotolo**
filetto di tonno **500 g**
formaggio semi stagionato **100 g**
cipollotto **1**
uova **2**
latte **100 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe

Tritate finemente il cipollotto e fatelo stufare in una padella con un filo d'olio. Unite il filetto di tonno e cuocete per un paio di minuti per lato. Insaporite con sale e pepe, lasciate raffreddare e poi sfilettatelo. Riducete il formaggio a dadini e tenetelo da parte.

Srotolate la pasta frolla salata in una teglia rettangolare, bucherellata la base con i rebbi di una forchetta e sistemate sul fondo il tonno. Aggiungete i dadini di formaggio semi stagionato e coprite con le uova sbattute insieme al latte con sale e pepe a piacere.

Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 30 minuti. Sfornate la torta salata e servitela subito, ancora calda.

Quiche
con finocchi e roquefort

ingredienti per 6 persone

pasta brisé rotonda **1 rotolo**
finocchi **500 g**
uova **2**
roquefort **100 g**
besciamella **200 ml**
burro q.b.
sale
pepe

Mondate e lavate con cura i finocchi, tagliateli a metà e poi in fettine. Fateli rosolare con una noce di burro e mezzo bicchiere d'acqua in una padella.

A cottura ultimata, regolate di sale e di pepe e lasciateli intiepidire.

Nel frattempo, amalgamate in una ciotola le uova con la besciamella e il roquefort tagliato a dadini. Se necessario, aggiustate di sale e pepe a piacere.

A questo punto, srotolate la pasta brisé e adagiatela all'interno di una teglia rotonda, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e distribuite il ripieno. Livellate la superficie e adagiate i finocchi.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 40 minuti.

Torta salata *asparagi e gorgonzola*

ingredienti per 4 persone

pasta frolla salata rettangolare **1 rotolo**
uova **3**
asparagi **350 g**
gorgonzola dolce o piccante **200 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g**
scalogno **1**
panna liquida fresca **30 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Pulite gli asparagi togliendo la parte più dura del gambo. Rosolate lo scalogno con un filo d'olio, poi unite gli asparagi in tocchetti.

Mescolate, versate un pochino d'acqua e fate cuocere fino a quando gli asparagi risultano teneri, ma senza sfaldarsi. Aggiustate di sale e pepe e mettete da parte.

Sbattete in una ciotola le uova con il formaggio grattugiato, aggiungete il gorgonzola e la panna e amalgamate, salate e pepate.

Srotolate la pasta frolla e adagiatela all'interno di una teglia rettangolare. Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta, coprite con un foglio di carta forno e i legumi secchi.

Cuocete in forno preriscaldato statico a 180°C per 15 minuti. Una volta che il guscio sarà cotto, versate il ripieno, livellatelo bene e proseguite la cottura per altri 20 minuti.

Torta salata *ai formaggi*

ingredienti per 4 persone

pasta sfoglia rotonda **1 rotolo**
provola **100 g**
groviera **100 g**
emmental **100 g**
brie **80 g**
panna fresca liquida **100 ml**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
tuorlo **1**

Srotolate la pasta sfoglia in una teglia rotonda, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e riempite il guscio con i formaggi a dadini e la panna fresca liquida, e completate con il formaggio grattugiato.

Spennellate con il tuorlo sbattuto e cuocete la torta salata nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 25 minuti. Servitela calda o tiepida.

Strudel salato
con cavolfiore, salsiccia e cipolle

FACILE
85 MIN
35 MIN
50 MIN

ingredienti per 4 persone

pasta brisé rettangolare **1 rotolo**
cavolfiore **400 g**
salsiccia **300 g**
cipolle **2**
vino bianco secco **100 ml**
uovo **1**
prezzemolo fresco q.b.
tuorlo **1**
olio E.V.O.
sale
pepe
semi di sesamo q.b.
per la decorazione

Lavate, mondate e ricavate le cimette del cavolfiore, poi lessatelo in abbondante acqua salata per circa 10 minuti, deve risultare morbido ma senza sfaldarsi. Scolatelo e fatelo raffreddare.

Nel mentre, tritate le cipolle e fatele soffriggere in una padella con un filo d'olio, una volta dorate, unite la salsiccia privata del budello e sgranata, e rosolatela uniformemente.

Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare, versate un po' d'acqua, coprite con il coperchio e cuocete per 5 minuti.

Profumate con le foglie di prezzemolo fresco e regolate di sale e pepe. Lasciate raffreddare e poi unite il composto al cavolfiore.

Srotolate la pasta brisé su un foglio di carta forno, adagiatela in una teglia e farcitela al centro con il ripieno preparato. Arrotolate lo strudel su sé stesso partendo dal lato più corto e lasciando la chiusura nella parte inferiore.

Ripiegate le due estremità dell'impasto sotto lo strudel stesso e infine, spennellatelo con il tuorlo sbattuto e cospargete la superficie con i semi di sesamo.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità ventilata a 180°C per circa 35 minuti. Una volta pronto, lasciatelo intiepidire, tagliatelo e poi servitelo.

DVD
1-2
TERRA AMARA

fivestore

TIMS&B

Torta salata *ai carciofi, patate e provola*

FACILE | 75 MIN | 30 MIN | 45 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia rotonda **1 rotolo**
carciofi grandi **3**
patate medie lessate **2**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
vino bianco secco **100 ml**
uova **3**
latte intero **200 ml**
provola dolce o affumicata **100 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g**
prezzemolo fresco q.b.
limone **1**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate e mondate i carciofi sfilettando i gambi con il pelapatate ed eliminate le foglie esterne più dure. Tagliate via le punte, divideteli a metà e poi in quarti e privateli della barbetta interna. Affettateli e trasferiteli in una terrina colma di acqua e succo di limone.

Sbucciate e tagliate in tocchetti le patate lessate in precedenza, tenetele da parte. Tritate finemente la cipolla, fatela soffriggere in una padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio, poi unite le patate e lasciate insaporire per un paio di minuti. Aggiungete i carciofi, profumate con il prezzemolo fresco tritato, mescolate e sfumate con il vino bianco.

Una volta evaporato, versate un bicchiere d'acqua, coprite con il coperchio e cuocete per circa 10 minuti. Regolate di sale e pepe e lasciate raffreddare il composto.

Nel frattempo, sbattete le uova in una ciotola con il latte, il formaggio grattugiato, sale e pepe. Quando le verdure saranno fredde, trasferitele nella ciotola con le uova e unite anche la provola a dadini. Mescolate con cura e tenete da parte.

Srotolate la pasta sfoglia e foderate una teglia rotonda, utilizzando la sua carta forno. Bucherellate il fondo della pasta con i rebbi di una forchetta e versate il ripieno livellandolo bene.

Fate cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 35 minuti circa. Sfornate la torta salata, fatela riposare per qualche minuto quindi servitela calda o tiepida.

Torta integrale
con asparagi bianchi, hummus e timo

ingredienti per 4 persone

per la pasta frolla integrale

farina di farro integrale **200 g**
olio E.V.O. **50 ml**
acqua **70 ml**
sale

per il ripieno

asparagi bianchi **1 mazzo**
hummus **300 g**
olio E.V.O.
timo fresco q.b.
sale
pepe

Per la pasta frolla integrale

Setacciate la farina all'interno di una ciotola, versate l'acqua a filo, l'olio e il sale. Amalgamate gli ingredienti prima con una forchetta e poi impastate con le mani fino a ottenere un composto liscio e compatto.

Avvolgetelo nella pellicola trasparente alimentare e fatelo riposare a temperatura ambiente per 1 ora.

Per il ripieno

Lavate, mondate e lessate gli asparagi bianchi fino a quando risultano morbidi, ma senza sfaldarsi. Rosolateli in una padella con un filo d'olio, regolate di sale e pepe e poi lasciateli raffreddare.

Trascorso il tempo di riposo, stendete la pasta frolla su un piano di lavoro leggermente infarinato con l'aiuto di un mattarello.

Adagiatelo in una teglia rotonda, eliminate la pasta in eccesso e bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta.

Coprite con un foglio di carta forno e legumi secchi e infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 15 minuti.

Estraete, spalmate l'hummus, sistemate gli asparagi bianchi e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Sfornate e servite con una leggera spolverata di timo fresco.

Crostatine *con cavolo nero*

ingredienti per 6 persone

pasta frolla salata **1 rotolo**
cavolo nero **400 g**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
uovo **1**
ricotta **200 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
burro q.b.
sale
pepe nero

strumenti necessari:
stampini per crostatine

Lavate, mondate e sbollentate le foglie di cavolo nero in abbondante acqua salata. Scolatele, strizzatele bene e tagliatele grossolanamente.

Nel frattempo, rosolate la cipolla insieme allo spicchio d'aglio con una noce di burro. Aggiungete il cavolo nero, lasciate insaporire per un paio di minuti, poi spegnete il fuoco e fate raffreddare. Amalgamate in una terrina la ricotta con l'uovo, regolate di sale e pepe e infine, aggiungete il cavolo nero. Mescolate bene e tenete da parte.

Srotolate la pasta, ritagliate dei cerchi e sistemateli all'interno degli stampi per crostatine imburrati e infarinati.

Bucherellare il fondo e versate il ripieno, livellandolo bene. Spolverate la superficie con abbondante formaggio grattugiato e cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per circa 25 minuti.

Pasticcio *di merluzzo e scarola*

ingredienti per 4 persone

pasta brisé rettangolare **2 rotoli**
filetto di merluzzo già pulito **700 g**
scarola **1 kg**
alici salate **8 filetti**
prezzemolo fresco q.b.
pinoli **20 g**
olio E.V.O.
tuorlo **1**
sale
pepe

Lavate e mondate la scarola, poi spezzettatela e mettetela in una padella con l'olio, le alici, il prezzemolo fresco e i pinoli. Fatela saltare per un paio di minuti, regolate di sale e pepe e poi lasciatela raffreddare.

Srotolate la pasta brisé e sistematela in una teglia quadrata, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e copritelo con alcuni cucchiai di scarola ripassata.

Adagiate il filetto di merluzzo e completate con la restante scarola. Chiudete con il secondo rotolo di pasta brisé sigillando bene i bordi. Spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto e fate cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 40 minuti.

Torta salata di grano saraceno
con radicchio lungo e brie

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina di grano saraceno **200 g**
burro freddo **100 g**
acqua fredda **30 ml**
uova **2**
sale

per il ripieno

radicchio lungo **500 g**
brie **150 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **60 g**
panna fresca liquida **200 ml**
uova **3**
olio E.V.O.
sale
pepe

Per l'impasto

Lavorate la farina con i tocchetti di burro e il sale, fino a ottenere un composto sabbioso. Unite le uova sbattute con l'acqua e impastate energicamente per formare un panetto liscio e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola trasparente alimentare e fatelo riposare in frigorifero per 30 minuti.

Per il ripieno

Lavate, mondate e tagliate il radicchio a spicchi, poi conditelo con sale, pepe e olio e fatelo cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 10 minuti.

Sbattete in una ciotola le uova con la panna e il formaggio grattugiato. Unite il radicchio tagliato in tocchetti. Aggiustate di sale e pepe.

Stendete l'impasto su un piano di lavoro infarinato, adagiatelo in una teglia rotonda e bucherellate la base con i rebbi di una forchetta. Versate il ripieno, livellatelo e cospargete la superficie con il brie a dadini.

Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 35 minuti. Estraete, lasciate intiepidire e poi servite.

Impanata
di pesce spada

ingredienti per 6 persone

pasta brisé rotonda **2 rotoli**
pesce spada **500 g**
cipolla **1**
carota **1**
sedano **1 costa**
olive nere **50 g**
brodo vegetale q.b.
capperi **1 manciata**
olio E.V.O
tuorlo **1**
latte q.b.
timo fresco q.b.
sale
pepe nero

Tritate la cipolla, la carota e la costa di sedano, poi fateli soffriggere in una casseruola con un filo d'olio. Unite il brodo vegetale, i capperi, le olive nere, il timo fresco e il pesce spada in tocchetti. Mescolate e fate cuocere per circa 25 minuti. Regolate di sale e pepe a piacere e lasciate raffreddare.

Srotolate un rotolo di pasta brisé e adagiatelo in una teglia rotonda. Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta e versate il ripieno di pesce. Coprite con l'altro rotolo di pasta brisé, premete bene sui bordi e spennellate la superficie con l'uovo sbattuto insieme al latte.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 30 minuti. Portate in tavola e servite l'impanata di pesce spada calda.

Torta salata
di patate e cipolle

ingredienti per 4-6 persone

pasta brisé rettangolare **2 rotoli**
cipolle **300 g**
patate **500 g**
latte **100 ml**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
prezzemolo fresco riccio q.b.
olio E.V.O.
tuorlo **1**
sale
pepe

Sbucciate le patate e tagliatele in fettine sottili con una mandolina. Lessatele in abbondante acqua salata fino a quando risultano morbide.

Tagliate le cipolle in strisce e fatele rosolare in una padella con l'olio. Aggiungete le fettine di patate, versate il latte e cuocete per 10 minuti. Regolate di sale e pepe. Insaporite con il formaggio grattugiato e lasciate raffreddare.

Srotolate la pasta brisé all'interno di una tortiera quadrata, bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta, poi distribuite sopra le patate con le cipolle. Coprite con l'altro rotolo di pasta brisé e spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto.

Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 25 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e profumate con prezzemolo fresco riccio.

Schiacciata di pasta brisé
con cipolle, ricotta e pancetta

ingredienti per 6-8 persone

pasta brisé rettangolare **1 rotolo**
cipolle **600 g**
pancetta dolce **200 g**
ricotta **250 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g**
uovo **1**
olio E.V.O.
erba cipollina fresca q.b.
sale
pepe

Rosolate le striscioline di pancetta in una padella e poi tenetela da parte. Tagliate le cipolle in rondelle sottili e fatele appassire nella stessa padella con un po' d'olio, per 10-15 minuti. Salate, pepate, poi spegnete. Nel mentre, mescolate in una ciotola la ricotta, l'uovo e il formaggio grattugiato. Regolate di sale e pepe.

Srotolate la pasta brisé e sistematela in una teglia rettangolare. Bucherellate il fondo e spalmate la base con il composto ricotta, uova e formaggio. Aggiungete le cipolle, distribuendole uniformemente su tutta la superficie e completate con la pancetta morbida.

Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per 30 minuti circa. Sfornatela, profumate con l'erba cipolla e servite.

Crostata integrale
con broccoli, pomodorini e cheddar

ingredienti per 6 persone

per l'impasto

taralli o cracker integrali **200 g**
burro fuso **100 g**

per il ripieno

broccoli **300 g**
pomodorini ciliegino **100 g**
besciamella **250 ml**
cheddar **150 g**
uova **3**
olio E.V.O.
sale
pepe

Per l'impasto

Tritate finemente i taralli o i cracker integrali e amalgamateli in una ciotola con il burro fuso.

Versate il composto ottenuto in una teglia rotonda con fondo apribile. Livellate il fondo con un cucchiaio, creando anche il bordo. Trasferite in frigorifero e lasciate riposare per 30 minuti.

Per il ripieno

Lessate le cimette dei cavolfiori in abbondante acqua salata, scolatele e trasferitele in una padella con un filo d'olio, salate, pepate e lasciate raffreddare.

Lavate e mondate i pomodorini, poi tagliateli a metà e teneteli da parte. Unite alla besciamella le uova, mescolate con cura e aggiungete le cimette dei broccoli.

Versate il ripieno all'interno del guscio di taralli e burro. Aggiungete i pomodorini e completate cospargendo la superficie con il cheddar grattugiato.

Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 30 minuti.

BASE CROCCANTE DI TARALLI O CRACKER!

Pie di manzo alla birra
con carote

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia rotonda **2 rotoli**

per il ripieno

bocconcini di manzo **500 g**
brodo di carne **250 ml**
birra rossa **250 ml**
carote **4**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
farina **50 g**
alloro **2 foglie**
zucchero di canna **1 cucchiaino**
prezzemolo fresco q.b.
tuorlo **1**
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate la cipolla e le carote, tritate finemente la prima e tagliate a rondelle le seconde. Infarinate, salate e pepate i bocconcini di manzo e teneteli da parte.

Scaldate l'olio in una padella, fate soffriggere la cipolla con lo spicchio d'aglio e poi unite la carne e le carote. Rosolatela bene per qualche minuto, versate la birra e lasciatela evaporare, mescolate con cura e unite lo zucchero di canna, l'alloro, il prezzemolo fresco tritato e infine, il brodo di carne.

Fate cuocere a fiamma bassa per circa 40 minuti mescolando di tanto in tanto, lasciate raffreddare.

Srotolate la pasta sfoglia e adagiate il primo rotolo all'interno di una pirofila rotonda. Versate il manzo con le carote e poi coprite con il secondo rotolo di pasta sfoglia. Sigillate bene i bordi, pizzicandoli con la punta delle dita.

Spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto e cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 30 minuti. Sfornate la *pie* e lasciatela intiepidire.

Torta salata
ai porri con feta e aneto

FACILE | 65 MIN | 30 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

pasta sfoglia rotonda **2 rotoli** (più 1 opzionale per decorazione)
porri **300 g**
uova **3**
yogurt greco o panna liquida **200 g**
feta **100 g**
aneto fresco q.b.
alloro **1 foglia**
burro q.b.
tuorlo **1**
sale
pepe

Tagliate i porri in rondelle sottili e fateli rosolare in una padella con una noce di burro, poi lasciateli raffreddare.

Nel mentre, amalgamate in una ciotola le uova sbattute con lo yogurt greco o la panna liquida, la feta sbriciolata, l'aneto fresco e aggiustate di sale e pepe.

Una volta raffreddati, aggiungete i porri nel composto cremoso di uova e amalgamate con cura.

Srotolate il primo rotolo di pasta sfoglia all'interno di una teglia rotonda, bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e versate il ripieno appena preparato.

Livellatelo con un cucchiaio, ripiegate i bordi all'interno e coprite con il secondo rotolo di pasta sfoglia, lasciando un foro al centro in cui sistemare la foglia di alloro.

Se volete realizzare la decorazione in superficie (come da immagine) prendete l'ultimo rotolo di pasta sfoglia, decoratelo utilizzando una griglia tagliapasta e adagiatelo sulla superficie della torta.

Fissate bene ai bordi, spennellate con il tuorlo sbattuto e infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C. Cuocete per circa 35 minuti, fino a doratura uniforme, poi sfornate e lasciate riposare per alcuni minuti prima di servire.

Torte *di bietole*

Per velocizzare e facilitare l'esecuzione di questa ricetta tradizionale ligure, potete utilizzare due rotoli di pasta sfoglia integrale già pronta

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina integrale **500 g**
acqua **250 ml**
olio E.V.O. **30 ml**
sale

per il ripieno

bietole **1 kg**
cipolla **1**
ricotta **250 g**
uovo **1**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **80 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Per l'impasto

Impastate (a mano o con la planetaria) la farina con l'olio, l'acqua e un pizzico di sale.

Avvolgete il panetto ottenuto nella pellicola trasparente alimentare e fatelo riposare a temperatura ambiente per 1 ora.

Per il ripieno

Sbollentate le bietole, poi ripassatele in una padella con la cipolla tritata finemente e un filo d'olio. Trasferitele su un tagliere e tritatele grossolanamente con il coltello.

Amalgamate le bietole in una ciotola con la ricotta, il formaggio grattugiato, l'uovo e regolate di sale e pepe.

Dividete l'impasto a metà e iniziate a stendere una parte di esso, l'altra conservatela nella pellicola in modo che non si asciughi.

Stendetelo con il mattarello, rivestite uno stampo rotondo, fate aderire la pasta lungo i bordi e versate all'interno il ripieno, livellandolo bene.

Stendete anche l'altra metà di pasta e ricoprite la torta.

Sigillate bene i bordi ripiegandoli verso l'interno e infornate nel forno preriscaldo in modalità statica a 180°C.

Cuocete per circa 40 minuti. Servite la torta salata con bietole tiepida o a temperatura ambiente.

PROVATELA CON... CIPOLLE, RICOTTA E PANCETTA: RICETTA PAG.23

Tecniche in cucina

LA PASTA BRISÉ

È un impasto tipico della cucina francese a base di farina, burro e acqua. Ha un colore meno intenso e più tenue rispetto alla pasta frolla perché negli ingredienti non sono presenti le uova. Si tratta di una preparazione più leggera rispetto alla pasta sfoglia e anche dalla realizzazione più facile e veloce. Conosciuta come "guscio" della *quiche lorraine*, essendo molto versatile è utilizzata per la preparazione di altre torte salate o tartellette, ideali per sfiziosi antipasti o aperitivi a buffet.

PASTA BRISÉ SENZA GLUTINE (1)

farina di riso **100 g** - farina di ceci **100 g** - olio E.V.O **50 ml** - acqua fredda **90 ml** - sale

Mescolate la farina di riso con quella di ceci, unite il sale e l'olio, amalgamate, poi versate l'acqua e impastate fino a ottenere un panetto senza grumi e omogeneo. Tempo di riposo 30-60 minuti.

PASTA BRISÉ SENZA GLUTINE (2)

farina di riso **100 g** - farina di mais **100 g** - amido di mais **50 g** - burro **130 g** - acqua fredda **80-100 ml** - sale

Mescolate le farine con l'amido di mais, create una fontana e disponete al centro il burro freddo a dadini. Versate l'acqua, poca alla volta, e il sale e impastate per ottenere un panetto liscio e omogeneo. Tempo di riposo 1-2 ore.

PASTA BRISÉ SENZA BURRO

farina **200 g** - olio E.V.O. **80 g** - acqua fredda **70 g** - sale

Impastate in un mixer la farina con l'olio e il sale. Una volta ottenuto un composto sabbioso, versate l'acqua fredda, azionate il robot e lavorate fino a quando l'impasto sarà liscio e compatto. Tempo di riposo 30-60 minuti.

CONSIGLI:

- Utilizzate sempre ingredienti freddi (burro di frigorifero e acqua di freezer);
- Impastate rapidamente con la punta delle dita e per poco tempo, così da non scaldare il panetto;
- Non dimenticate un passaggio fondamentale: il riposo in frigorifero del panetto! Renderà il guscio più croccante e friabile una volta cotto;
- Stendete il panetto tra due fogli di carta forno, in questo modo non si attaccherà sul piano di lavoro e soprattutto potrete trasferirla facilmente all'interno di una teglia;
- Bucherellate sempre il fondo con i rebbi di una forchetta, questa operazione permetterà una cottura uniforme della pasta.

PASTA BRISÉ

INGREDIENTI

farina **200 g**
burro freddo **100 g**
acqua fredda **50 ml**
sale (facoltativo)

1) **Mettete** la farina in una ciotola, create la fontana e mettete al centro i cubetti di burro freddo.

2) **Versate** l'acqua e un pizzico di sale.

3) **Impastate** con la punta delle dita, in modo da non scaldare troppo il burro e ottenere un impasto liscio e compatto.

4) **Formate** una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente alimentare e lasciatela riposare in frigorifero per 1 ora circa.

5) **Stendete** il panetto, meglio se tra due fogli di carta forno, con l'aiuto di un mattarello fino a raggiungere uno spessore di 3-5 mm.

6) **Rivestite** una teglia rotonda e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.

COTTURA IN BIANCO
Per cuocere la brisé "in bianco", una volta adagiata in una tortiera, copritela con un foglio di carta forno, riempite il guscio di legumi secchi e ponete nella parte centrale del forno. Cuocete per una decina di minuti e poi, una volta intiepidita, eliminate dal guscio di pasta la carta con i legumi secchi e farcite a piacere, proseguendo la cottura, se necessario come indicato nella ricetta scelta.

TEMPI DI COTTURA
I tempi di cottura della brisé variano in base al tipo di preparazione che si sta eseguendo. Per una torta fatela cuocere per circa 35-40 minuti a 180°C, se invece, è la base per tartellette 15-20 minuti.

Viste in tv

Le ricette di Tessa Gelisio

Ecco le nostre 8 ricette preferite preparate da Tessa e caratterizzate, come sempre, da originalità, semplicità di esecuzione, occhio ai tempi, alla stagionalità degli ingredienti e al riutilizzo degli avanzi.

30'

Gnocchi soffici zafferano e burrata

ingredienti per 6 porzioni

patate per gnocchi **1 kg** - fecola di patate **60 g** - burro **100 g** + q.b. per rosolare - tuorlo **1** - acciughe sott'olio **3** - zafferano **2 bustine** - burrata **1** - aglio **1 spicchio** - pepe rosa

Sbucciate le patate, tagliatele a tocchetti e cuocetele nella pentola a pressione per 15 minuti. Poi, con lo schiacciapatate, riducetele a purea e mettetele in una ciotola capiente. Unite il tuorlo, aggiungete 100 g di burro precedentemente. ammorbidito, la fecola di patate, un pizzico di sale e impastate bene con le mani. Una volta raggiunta la consistenza necessaria, ricavate delle palline abbastanza grosse e cuocetele in acqua bollente salata.

Rosolate l'aglio in una noce di burro e un filo d'olio, fatevi sciogliere le acciughe, aggiungete lo zafferano, mescolate. Togliete l'aglio, scolate gli gnocchi direttamente nella padella con il condimento e fateli saltare per insaporirli, terminando con il pepe rosa. Impiattate gli gnocchi guarnendo con la burrata a pezzetti.

Spaghetti alla cacio, pepe e bottarga con scorza di lime

ingredienti per 2 persone

Pecorino **200 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **50 g** - pepe nero q.b. - bottarga di muggine **20 g** - scorza di **1** lime - spaghetti **120 g** - pasta rotta **15 g** - burro **30 g**

"Stracuocete" la pasta rotta in abbondante acqua salata. Scolatela e frullatela (aggiungendo acqua se necessario); unite anche il Pecorino, il formaggio grattugiato (Parmigiano o Grana), pepe e burro.

Cuocete quindi gli spaghetti e saltateli nella salsa ottenuta. Infine, aggiungete la bottarga grattugiata e la scorza di lime prima di servire.

Penne con robiola di capra e crema verde

ingredienti per 4 persone

penne **320 g** - broccoli **200 g** - germogli di bietola **30 g** - robiola di capra **50 g** - cime di rapa **200 g** - aglio **1 spicchio** - mandorle **5-6** - peperoncino - olio E.V.O.

Lavate e tagliate grossolanamente broccoli e cime di rapa e rosolateli in padella con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio in camicia e un peperoncino. Lasciate cuocere a fiamma alta per 5 minuti, poi aggiungete acqua fino a coprire e cuocete per 10-15 minuti. Nel frattempo mettete a cuocere la pasta.

Versate le verdure nel bicchiere del mixer, aggiungete le mandorle, salate e frullate il tutto fino a ottenere una crema omogenea.

Scolate la pasta ancora al dente e fatela saltare in padella con un filo d'olio, aggiungete la robiola e un po' di acqua di cottura. Mantecate fuori fuoco e aggiungete la crema verde e i germogli di bietola prima di servire.

Suprême di pollo
alle nocciole

ingredienti per 4 persone

petti di pollo **4** - prosciutto crudo **70 g** - fontina a fette sottili **70 g** - farina 00 - burro q.b. - miele **1 cucchiaio** - salvia - nocciole - olio E.V.O.

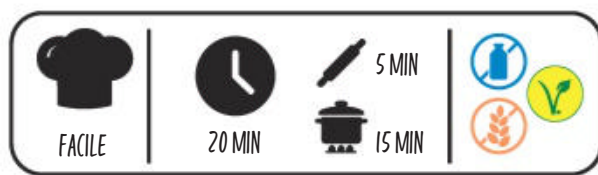
Pulite la *suprême* di pollo da eventuali pelli o strati di grasso. Togliete il filetto e conservatelo. Tagliate sul lato del petto una tasca ed aprite bene con le dita.

Frullate il filetto assieme al prosciutto, regolate di sale e pepe dopodiché farcite il petto con questo ripieno. Chiudete e ricomponete il petto.

Infarinate la *suprême* ben richiusa, fate dorare in padella con olio da entrambi i lati. Eliminate l'olio di cottura, aggiungete burro e salvia, poca acqua e il miele creando un brodetto di cottura non troppo liquido.

Dopo pochi minuti di cottura, sul lato "bello" della *suprême* posizionate le fette di fontina, coprite col coperchio e portate a cottura.

Impiattate con la salsa creata facendo rapprendere il brodo e guarnite con le nocciole.

Insalata tiepida
di broccolo romanesco, patate, ceci e olive

ingredienti per 4 persone
broccolo romanesco **700 g** - patate **500 g** - olive nere denocciolate **280 g** - capperi **2 manciate** - ceci precotti **340 g** - olio E.V.O.

Pulite i broccoli e tagliateli a cimette, pelate le patate e tagliatele a dadini, lessate le verdure lasciandole al dente (in pentola a pressione basteranno 8 minuti).

Ripassate le patate in padella con un filo d'olio per renderle croccanti. Unite i broccoli e le patate, i ceci e le olive tagliate a rondelle. Condite l'insalata con olio e sale prima di servire.

Cantucci
alla nocciola

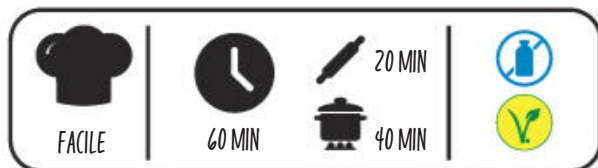
ingredienti per 6 persone
farina 00 **250-300 g** - zucchero **180 g** - uova **2** - nocciole tostate intere **130 g** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - scorza di ½ limone scorza di ½ arancia - sale

Sbattete le uova con lo zucchero e lavoratele un po', aggiungete la scorze grattugiate degli agrumi, il pizzico di sale, il lievito e poi la farina in modo graduale fino a ottenere un impasto liscio e alla fine unite le nocciole.

Staccate dall'impasto dei grossi pezzi e formate dei rotoli del diametro circa di 2 cm della lunghezza che riuscite.

Disponeteli in una teglia rivestita di carta forno, devono essere un po' distanziati perché in cottura lieviteranno.

Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 – 25 minuti (il tempo che si gonfiano).

Tirateli fuori dal forno e con un coltello tagliate i rotoli di sbieco in fette spesse circa 1-2-cm. Girate i cantucci dal lato tagliato sulla carta forno e cuocete ancora a 170°C in forno ventilato per altri 10-15 minuti.

Cremoso al cioccolato

fondente e sale al peperoncino

30'

panna fresca **200 g** - latte intero **200 g** - cioccolato fondente **200 g** - zucchero **100 g** - tuorli **120 g** - cacao **35 g** - sale al peperoncino q.b. - olio E.V.O. **10 g**

Lavorate il tuorlo con lo zucchero fino a renderlo spumoso, mettete a bollire il latte e la panna. Unite i due composti fuori dal fuoco amalgamando benissimo.

Riportate sul fuoco e raggiungete la temperatura di 85°C gradi.

Spostate di nuovo dal fuoco, aggiungete il cioccolato spezzettato e il cacao. Mescolate e lasciate raffreddare. Impiattate e guarnite con fiocchi di sale e gocce d'olio.

15'

Mousse di mascarpone

con salsa di arance

ingredienti per 4 persone

mascarpone **100 g** - miele millefiori **70 g** - arance **3** (**medie**) - panna **125 g** - cioccolato a scaglie - zucchero **30 g**

Mescolate il mascarpone con il miele, aggiungete 2 cucchiai di succo e la scorza grattugiata di una arancia. Aggiungete la panna, mescolate fino a ottenere una crema omogenea e lasciate riposare in frigorifero per ottenere la consistenza di una *mousse*.

Tagliate a vivo le altre 2 arance, togliendo pellicine ed eventuali semini.

Cuocetele dolcemente con lo zucchero per 4-5 minuti dal bollore. Lasciate intiepidire la salsa ottenuta. Servite la *mousse* con la salsa di arance e guarnendo con il cioccolato a scaglie.

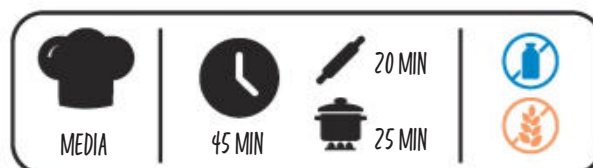
The POWER of PISTACHIOS
SI APRE UN NUOVO CAPITOLO, I PISTACCHI SONO UNA PROTEINA COMPLETA
©2021 American Pistachio Growers
I pistacchi tostati coltivati negli Stati Uniti sono una fonte di proteina contenente tutti e nove gli aminoacidi essenziali in quantità adeguate per individui dai 5 anni in su, come dimostrato anche dall'indice di Digeribilità Proteica Corretta degli Aminoacidi (PDCAAS), e quindi sono una proteina *completa* per quella fascia di età.
AmericanPistachios.it/complete
AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.it

4 cotture

Il rombo

Pesce presente anche nel nostro Mar Mediterraneo, caratterizzato da una carne soda e dal gusto delicato, ha la particolarità di non avere né spine né squame sulla pelle! Tra le varietà più pregiate, troviamo il rombo chiodato riconoscibile dalla sua forma più squadrata e per le caratteristiche protuberanze dorsali, che vi proponiamo in 4 ricette.

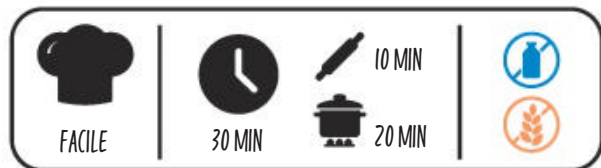
di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

ROMBO CHIODATO
in crosta di sale (al forno)

ingredienti per 4 persone

rombi chiodati eviscerati **2** (da **700 g** l'uno) - sale grosso **1,5 kg** - albumi **5** - dragoncello **10 g** - maggiorana **10 g** - aglio **2 spicchi** - limone non trattato **1** - pepe - olio E.V.O.

Frullate in un mixer le erbe aromatiche e gli spicchi d'aglio, mettete il composto in un contenitore capiente e amalgamatelo al sale grosso.
Montate a neve gli albumi tenuti a temperatura ambiente con un pizzico di sale fino; quando saranno ben fermi aggiungete, poco per volta, il composto di erbe e sale grosso.
Stendete quindi un terzo dell'impasto su una teglia foderata con un foglio di carta forno, posizionate al centro i due rombi puliti e copriteli col restante impasto.
Mettete nel forno statico preriscaldato a 200°C per 25 minuti, al termine della cottura rompete la crosta con un pestacarne, pulite i rombi mettendo su un piatto da portata i filetti e finite con un macinata di pepe nero, della scorza di limone grattugiata e un filo di olio.

ROMBO
all'acqua pazza (in padella)

L'acqua pazza è un'antica ricetta partenopea per la cottura del pesce inventata dai pescatori che, al rientro in porto, bollivano il pescato utilizzando direttamente l'acqua salata del mare, un bicchiere di vino bianco e le erbe aromatiche tipiche del Mediterraneo

ingredienti per 4 persone

rombo eviscerato **1** da **800 g** - pomodorini **500 g** - aglio **2 spicchi** - vino bianco **250 ml** - prezzemolo **10 g** - sale - peperoncino intero - olio E.V.O.

Sminuzzate l'aglio con un coltello e soffriggetelo con un filo di olio in una pentola molto ampia per un paio di minuti, aggiungete quindi i pomodorini tagliati a metà e fate rosolare per altri due minuti; mettete quindi il rombo nella pentola, versate il vino e la stessa quantità di acqua, aggiustate di sale e coprite con un coperchio; fate bollire a fuoco basso per 15 minuti.
Trascorso il tempo indicato insaporite col peperoncino spezzettato e finite con una spolverata di prezzemolo fresco tritato, fate asciugare per altri 5 minuti a fuoco vivo senza coperchio.
Servite il rombo in un piatto di portata dai bordi alti col suo brodetto accompagnato con delle fette di pane abbrustolito.

FILETTO DI ROMBO
con zucchine e porri (al forno)

ingredienti per 4 persone

filetti di rombo **800 g** - zucchine **250 g** - porri **100 g** - origano **5 g** - vino bianco **50 ml** - sale - pepe - olio E.V.O.

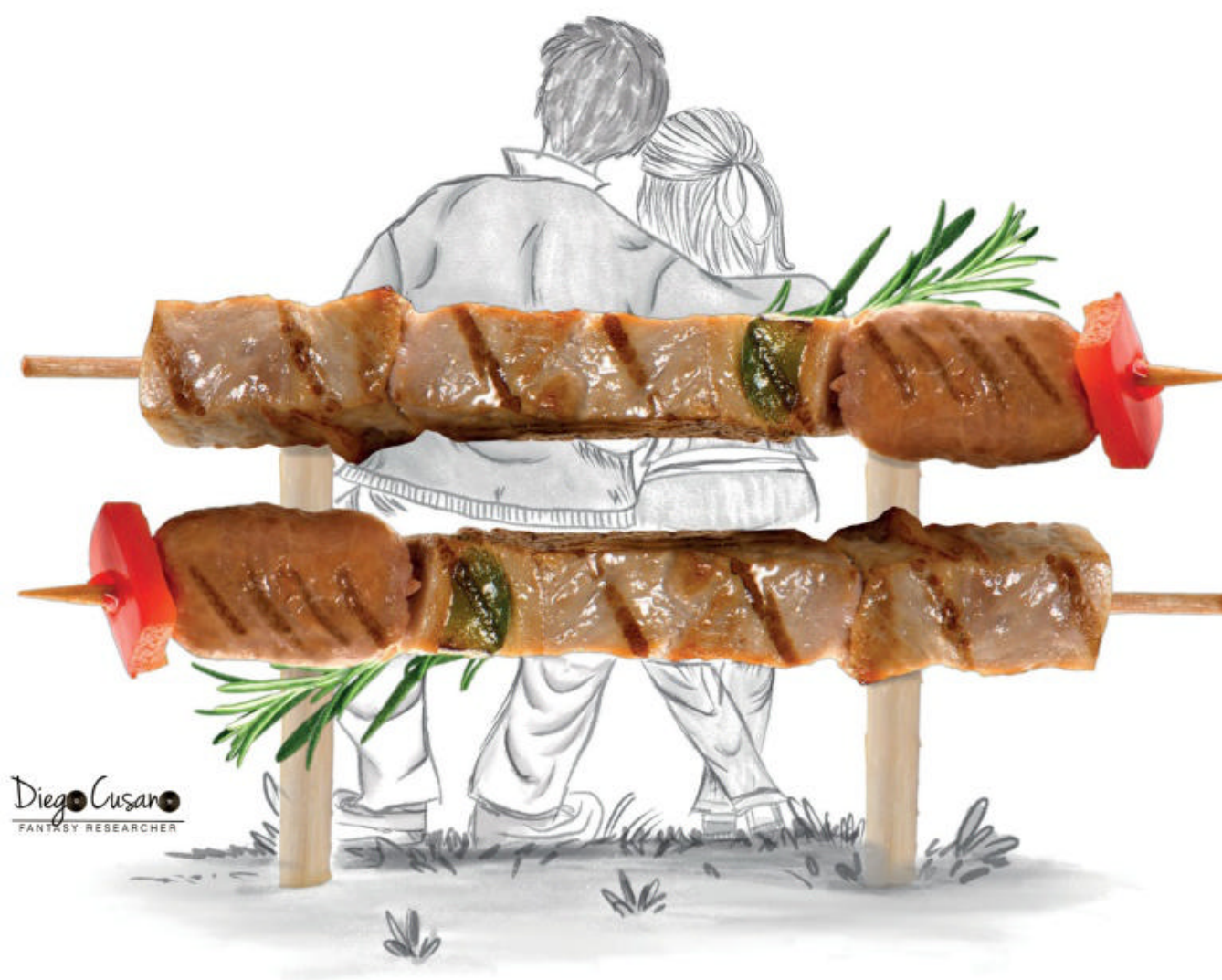
Tagliate le zucchine a spicchi e conditele con l'olio, il sale, il pepe e l'origano; separatamente tagliate i porri a rondelle sottili e conditeli con un filo di olio.
Prendete una teglia da forno capiente, fate una base con le zucchine stendeteci sopra i filetti di rombo, salateli e infine copriteli con le rondelle di porri.
Scaldate il forno statico a 175°C, bagnate con il vino bianco prima di infornare e cuocete per 15 minuti.
Servite i filetti caldi accompagnati dalle loro verdure.

FILETTO DI ROMBO CON CARCIOFI
croccanti (in friggitrice ad aria)

ingredienti per 4 persone

filetti di rombo **600 g** - carciofi freschi **500 g** - farina 00 **30 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **20 g** - timo **10 g** - arancia **1** - sale - pepe - olio E.V.O.

Private i carciofi delle foglie più dure, divideteli a metà e privateli della barbetta centrale; con un coltello bel affilato tagliateli a fettine molto sottili e, per non farli annerire, immergeteli in un contenitore di acqua fredda e il succo di mezza arancia per una decina di minuti.
Scolate le fettine di carciofi e asciugatele molto bene con un foglio di carta assorbente, miscelate la farina setacciata con il formaggio grattugiato quindi cospargetela sui carciofi facendola aderire.
Mettete i filetti di rombo sulla griglia della friggitrice ad aria, insaporite con il sale, il pepe macinato e le foglie del timo e infine coprite i filetti con i carciofi privati dalla farina in eccesso.
Vaporizzate 10 ml di olio e cuocete nella friggitrice ad aria a 165°C per 15 minuti.
A fine cottura aggiungete un pizzico di sale e serviteli ancora caldi.

Gustoso far niente

I **Mini Spiedini** Martini arrivano in tavola in **pochi minuti** anche se partono da lontano: dalle mani degli uomini che lavorano nella nostra Filiera per nutrire e allevare in modo sano, **con alimentazione NO OGM e senza uso di antibiotici**. In ogni passaggio, da più di cento anni, garantiamo **le migliori carni di suino e pollo**, per darti un prodotto gustoso e genuino, veloce e semplice da preparare. **Alla griglia, in padella o al forno**, scegli tu come colpire nel segno.

Mini Spiedini di suino

*Pollo allevato dalla nascita senza uso di antibiotici.
Suino allevato senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi di vita.

COLTO e mangiato

Indivia belga

Dalla forma ovale e il colore bianco-verde o bianco-giallo, venne "scoperta" casualmente da un contadino belga che lasciò alcune radici di indivia in cantina e queste, germogliando in assenza di luce, diedero origine al caratteristico colore bianco delle foglie di indivia belga. L'assenza della fotosintesi clorofilliana é anche responsabile del suo sapore piú gentile.

BENEFICI E PROPRIETÀ

- FONTE DI VITAMINE A, B E C;
- POVERA DI SODIO E RICCA DI ACQUA, È DIURETICA E DEPURATIVA;
- RICCA DI CALCIO E POTASSIO;
- CONTIENE ACIDO FOLICO (AZIONE ANTINFIAMMATORIA E ANTIOSSIDANTE);
- PRESENZA DI FIBRE CHE STIMOLANO IL NATURALE TRANSITO INTESTINALE.

Indivia belga

saltata in padella con pancetta croccante

ingredienti per 4 persone

indivia belga **4 cespi**
pancetta **12 fette**
cipolla **1**
vino bianco secco q.b.
Pecorino grattugiato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate con cura l'indivia belga, mondatela e tagliatela in quattro parti nel senso della lunghezza.
Tritate la cipolla, fatela soffriggere in una padella con un filo d'olio, poi aggiungete le fette di pancetta e l'indivia belga.
Fate saltare per un paio di minuti, sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente.
Una volta che l'indivia sarà tenera e la pancetta croccante, regolate di sale e di pepe a piacere.
Completate con una spolverata di Pecorino grattugiato e servite subito.

Barchette

di indivia belga con hummus e olive nere

ingredienti per 4 persone

indivia belga **12 foglie**
ceci precotti **400 g**
tahina **50 g**
succo di **1** limone
aglio **1 spicchio**
paprika in polvere q.b.
olive nere q.b.
olio E.V.O.
sale

Lavate con cura le foglie di indivia belga, asciugatele delicatamente e tenetele da parte. Sciacquate sotto l'acqua corrente i ceci dal loro liquido di conservazione e metteteli in un mixer da cucina.
Aggiungete la tahina, il succo di limone filtrato, l'aglio tritato finemente, il sale e la paprika in polvere. Frullate versando a filo l'olio fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
Farcite le foglie di indivia con la crema di hummus e completate le barchette con le olive nere e un giro d'olio.

la variante:
barchette di indivia belga con gorgonzola, arance e noci
Sostituite il ripieno di hummus e olive nere con una crema di gorgonzola 150 g e mascarpone 200 g. Aggiungete gli spicchi pelati a vivo di 2 arance e 80 g di gherigli di noci.

Insalata tiepida

di indivia belga con cipolle e pinoli

ingredienti per 4 persone

indivia belga **4-6 cespi**
cipolle bianche **3**
limone ½
burro **30 g**
vino bianco **100 ml**
acqua calda o brodo vegetale q.b.
finocchietto selvatico fresco q.b.
pinoli **150 g**
sale
pepe

Sbucciate le cipolle e tagliatele in rondelle sottili, poi lavate e mondate l'indivia belga.
Separate le foglie, lavatele bene sotto l'acqua corrente, asciugatele con un panno da cucina, tenetene qualcuna intera per la decorazione e le restanti tagliatele in striscioline.
Sciogliete il burro in una padella e rosolate li cipolle. Unite l'indivia belga, sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente, poi versate il succo di limone filtrato e regolate di sale e di pepe.
Coprite la padella con il coperchio e fate cuocere per circa 15-20 minuti. Se necessario, bagnate con acqua calda o brodo vegetale.
Tostate i pinoli in una padella o nel forno, aggiungeteli nella padella, fate saltare su fiamma viva e poi servite l'insalata calda o tiepida, decorando con foglie di indivia belga e finocchietto selvatico.

la variante:
insalata tiepida di indivia con cipolle, pinoli e uvetta
Potete arricchire la preparazione aggiungendo una manciata di uvetta pochi minuti prima della fine della cottura.

Indivia belga

con ragù bianco piccante

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

indivia belga **4 cespi**
carne macinata mista (maiale e pollo) **400 g**
cipolla **1**
carota **1**
sedano **1 costa**
peperoncino rosso fresco q.b.
prezzemolo riccio fresco q.b.
vino bianco **50 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate e tritate finemente la cipolla, la carota e la costa di sedano.
Fateli soffriggere in una casseruola con un filo d'olio, poi dopo un paio di minuti, unite la carne macinata e il peperoncino rosso in tocchetti.
Lasciatela rosolare, sfumate con il vino bianco e cuocete per circa 20 minuti, versando se necessario un po' d'acqua. Mescolate di tanto in tanto.
Una volta terminata la cottura, spegnete il fuoco e aggiustate di sale e pepe.
Nel mentre, lavate con cura l'indivia belga, eliminate la base e tagliatela a metà.
Cuocetela in una padella con un filo d'olio, fino a quando risulta tenera, regolate di sale e pepe e poi trasferitela su un piatto da portata.
Aggiungete il ragù, completate con il prezzemolo riccio e servite subito.

Risotto all'indivia belga
saltata e prezzemolo

ingredienti per 4 persone

riso **320 g**
indivia **2 cespi**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
burro q.b.
brodo vegetale q.b.
vino bianco **100 ml**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g**
prezzemolo fresco q.b.
sale
pepe

Lavate e mondate le foglie di indivia, poi tenetele da parte.
Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con una noce di burro e lo spicchio d'aglio.
Una volta dorati, unite le foglie di indivia, lasciatele appassire a fuoco basso per un paio di minuti, mescolando, e regolare di sale e pepe. Eliminate l'aglio, frullate e trasferite nuovamente il composto nella padella.
Unite il riso, fatelo tostare, sfumate con il vino bianco, fatelo evaporare e bagnate con il brodo vegetale, portando a cottura.
Spegnete la fiamma, mantecate con il formaggio grattugiato e il prezzemolo fresco tritato finemente. Servite subito.

Insalata

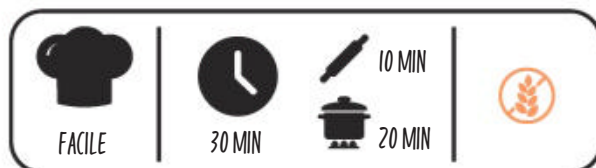
di indivia belga con mele e melagrana

Ingredienti per 4 persone

indivia belga **4-6 cespi**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano in scaglie **60 g**
gherigli di noci **50 g**
melagrana **1**
succo di **1** limone
germogli q.b.
olio E.V.O.
sale

Lavate l'indivia belga, mondatela, tagliatela in strisce sottili e irroratela con il succo di limone filtrato.
Tagliate a metà la melagrana, sgranatela e tenete i chicchi ottenuti da parte. Tritate grossolanamente i gherigli di noci.
Mettete l'indivia belga in una ciotola capiente, unite i chicchi di melagrana e le noci e mescolate bene, poi condite con olio e sale.
Servite l'insalata nei piatti da portata completando con scaglie di formaggio e germogli.

Indivia belga al forno

con scamorza affumicata e prezzemolo

ingredienti per 4 persone

indivia belga **4 cespi**
scamorza affumicata **150 g**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate l'indivia belga sotto l'acqua corrente, tagliatela a metà, salatela e pepatela a piacere.
Adagiatela su una teglia rivestita con carta forno, conditela con un giro d'olio e infornatela nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 10 minuti.
Estraete dal forno, aggiungete la scamorza tagliata in fettine e azionate il grill per 5-10 minuti.
Servite subito l'indivia calda e filante completando con prezzemolo fresco tritato.

Indivia belga gratinata

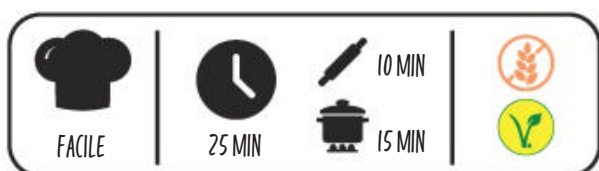
al forno con pomodorini

ingredienti per 4 persone

indivia belga **500 g**
pomodorini **150 g**
pangrattato q.b.
succo di ½ limone
timo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate l'indivia belga sotto l'acqua corrente, eliminate le estremità inferiori e dividetela a metà.
Posizionatela in una teglia oliata, aggiungete i pomodorini tagliati anch'essi a metà e coprite con un'abbondante spolverata di pangrattato.
Condite con olio, succo di limone filtrato, sale e pepe.
Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C e fate cuocere per circa 25-30 minuti.
Profumate con rametti di timo fresco e servite.

Indivia belga

al burro

ingredienti per 4 persone

indivia belga **4-6 cespi**
burro **50 g**
brodo vegetale **50 ml**
sale
pepe

Lavate e mondate l'indivia belga, eliminate le foglie esterne (utilizzatele per preparare alcune delle ricette che abbiamo proposto) e conservate il cuore interno.
Fate sciogliere il burro in una padella, unite l'indivia belga e fatela rosolare uniformemente a fiamma viva.
Coprite la padella con il coperchio e cuocete a fuoco basso per 15 minuti, aggiungendo poco brodo vegetale all'occorrenza, fino a quando l'indivia risulta tenera. Regolate sale e pepe e servite.

la variante: indivia belga al burro con noci e roquefort

Arricchite la preparazione con 100 g di roquefort a dadini e 50 g di noci tritate grossolanamente.

di **Daniela Di Matteo**
Il blog: **fioriefoglie.tgcom24.it**

MARZO, PIANTIAMO LE PATATE (GRATIS)

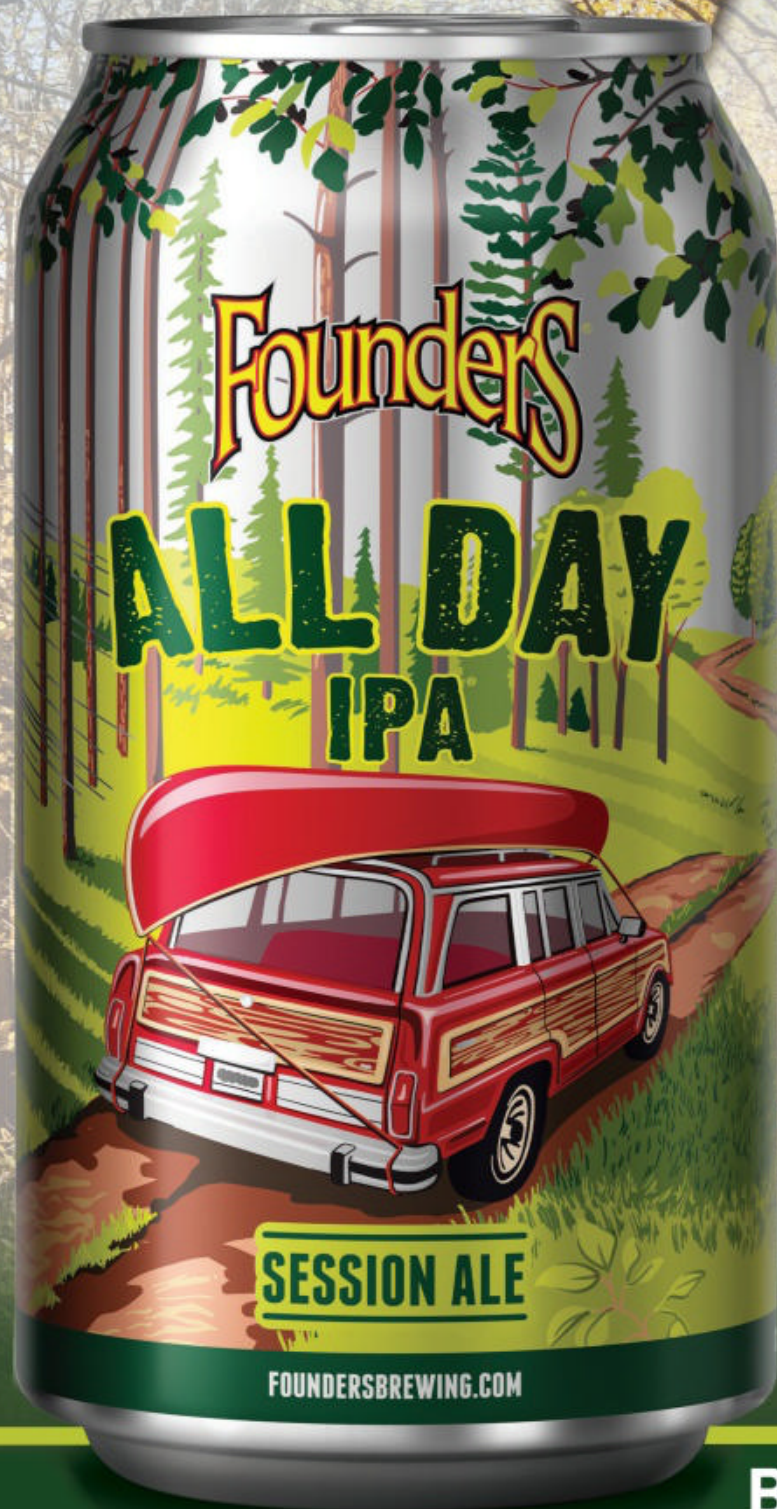
È arrivato il mese giusto per coltivare le patate, gratis e senza l'orto! Sul balcone, sul terrazzo o in giardino: qualsiasi angolino all'aperto, ben esposto al sole, sarà l'ideale per far crescere in autoproduzione le vostre patate praticamente senza spendere 1 euro. Si parte direttamente dalle patate avanzate in casa, che hanno già formato i germogli. Niente vaso stavolta: basterà usare quei robusti shopper che usate per la spesa al supermercato...

PATATE E SHOPPER DEL SUPER

Pratichiamo alcuni buchi sul fondo dello *shopper*. Poi arrotoliamo l'imboccatura fino a circa metà altezza (20-25 cm). Riempiamo questa parte di sacco con terriccio mescolato a concime organico (letame, humus, compost o stallatico). Seppelliamo a circa 10 cm di profondità le patate germogliate intere, o se sono grosse, tagliamole in 2 o 3 pezzi, avendo cura che ogni pezzetto abbia 1 o 2 germogli. Il sacco va sistemato all'esterno e al sole: se fa ancora freddo di notte, ripieghiamo i bordi all'interno. Una bella bagnata e nel giro di alcuni giorni, vedremo spuntare le piantine!

A questo punto, rincalziamole aggiungendo terra in modo da coprire buona parte del fusto, lasciando fuori solo le foglie. Man mano che le piante crescono, aggiungiamo altra terra, srotolando i bordi del sacchetto, alzando il livello progressivamente. Questo darà modo alla pianta di produrre nuove radici direttamente dal fusto, che produrranno nuove patate sottoterra. Quando la pianta comincerà ad ingiallire, i tuberi si potranno estrarre tagliando direttamente il sacchetto. Comodo, no?

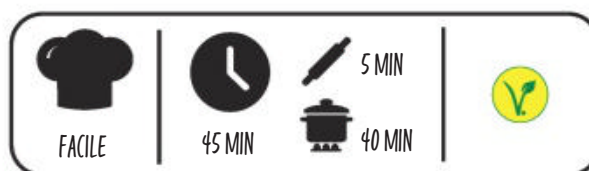
RETE ANTI-INSETTO

Per evitare attacchi di parassiti come la *dorifora*, un coleottero dal dorso a righe nere su fondo crema che ne divora in massa le foglie, la difesa ideale è semplice: coprire i sacchi coltivati con una rete a maglie piccole, da stendere a distanza dalle foglie, appena avremo piantato le nostre patate. L'assenza di insetti impollinatori non sarà un problema, perchè, ebbene sì, le piante di patata non ne hanno bisogno!

NOVITÀ!

semplicemente Buoni

TORTE AL CIOCCOLATO

Quante forme e consistenze diverse si possono ottenere per uno stesso dolce? Provate con noi queste 10 "novità" per un classico senza età

Torta con gelato al cioccolato... nell'impasto

ingredienti per 6 persone

gelato al cioccolato **500 g** - farina 00 **170 g** + q.b. - zucchero **3 cucchiai** - lievito ½ **bustina** - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** - burro q.b.

Fate ammorbidire il gelato a temperatura ambiente o nel frigorifero.
Mescolate in una ciotola la farina, il lievito e lo zucchero, aggiungere il gelato e mescolate bene.
Imburrate e infarinate uno stampo da plumcake (11x25 cm), versatevi l'impasto, livellate e cuocete in forno preriscaldato, ventilato, a 170°-180°C per circa 40 minuti (fate la prova stecchino!).

la variante:

Vanno bene tutti i gelati cremosi (da valutare la quantità di zucchero in base alla dolcezza del gelato: bacio, nocciola, noce, pistacchio, fior di panna…).

Pane dolce al cioccolato senza impastare

ingredienti per 1 pagnotta

farina 00 **250 g** - formaggio fresco spalmabile **250 g** - uova **2** (a temperatura ambiente) - zucchero semolato **95 g** - lievito per dolci **1 bustina** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - scorza di limone o arancia grattugiata q.b. - sale - olio di semi di arachide q.b. - zucchero a velo q.b.

Sciogliete il lievito nell'acqua con un cucchiaio di zucchero preso dal totale. Versate in una ciotola capiente le farine, il cacao setacciato, un pizzico di sale e il rimanente zucchero. Aggiungete a filo l'acqua mescolando con una forchetta, poi l'olio sempre a filo, amalgamate il tutto fino a ottenere un impasto appiccicoso, aggiungete anche il cioccolato, mescolando sempre con la forchetta.
Cospargete la superficie con un velo di farina, coprite con un panno leggermente inumidito e fate lievitare l'impasto per circa 90 minuti nel forno spento con la luce accesa.
Scaldate il forno a 230°C in modalità statica e mettete dentro una pentola dal fondo spesso.
Togliete la pentola dal forno quando sarà ben calda, appoggiatela su un piano di lavoro facendo molta attenzione a non scottarvi (usate le presine), trasferite con l'aiuto del canovaccio il vostro impasto nella pentola (l'impasto deve essere compatto e non "appiccicoso"), e infine tracciate 2 tagli a croce sulla superficie.
Coprite la pentola con il suo coperchio e fate cuocere il pane per circa 30 minuti, scoperchiate la pentola e continuate la cottura per 15-20 minuti fino a doratura.
Sfornate la pagnotta e fatela raffreddare completamente su una griglia prima di tagliarla (almeno due ore). Gustatelo a colazione, con un velo di ricotta e crema spalmabile al cioccolato.

COSA VUOL DIRE PANE SENZA IMPASTARE O "NO KNEAD BREAD"?
È un pane semplice da fare che non prevede l'azione meccanica di impastamento ma lascia il tempo alle proteine di associarsi e maturare insieme al lievito con una lunga maturazione che contribuisce anche a sviluppare sapori e profumi più decisi. Oggi ne proviamo una variante velocissima anche se la ricetta originale vorrebbe la preparazione in 1 minuto e un riposo di 20 ore in frigorifero, per intensificare i sapori e gli aromi!

MATERIALI PER LA COTTURA
L'ideale per questa ricetta è utilizzare una pentola in ghisa ma va benissimo anche in terracotta o interamente in acciaio, tutte con coperchio, o direttamente sulla teglia del forno anche se in quest'ultimo caso la forma verrà meno definita

la variante: **golosa**
Aggiungete 4 cucchiai di frutta candita, secca o disidratata.

Per realizzare una torta 100% vegana, controllate sempre che zucchero (semolato e a velo), vanillina e lievito riportino la dicitura "vegano" in etichetta. Spesso per la raffinazione e lavorazione di questi prodotti derivati da trasformazione si utilizzano prodotti di origine animale che, invece, le aziende certificate vegan non utilizzano

la variante: budino all'acqua vegano e *gluten free*

Sciogliete 6 cucchiai di zucchero in 500 ml di acqua, aggiungete 20 g di cacao mescolando, unite cannella a piacere e 50 g di amido di mais, portate a bollore e cuocete mescolando fino a ottenere un composto cremoso e denso. Versate il composto in uno stampo da budino inumidito, copritelo con pellicola e lasciatelo riposare 3-4 ore, meglio una notte. Rovesciate il budino su un vassoio e servite questo dolce vegano e *gluten free.*

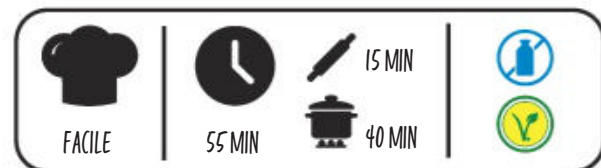
Torta all'acqua

ingredienti per 6 porzioni

acqua tiepida **250 g** - zucchero semolato **150 g** - farina 00 **180 g** - cacao amaro in polvere **25 g** - fecola di patate **20 g** - olio di semi **50 ml** - lievito per dolci **1 bustina** - vaniglia ½ **bacca** (o vanillina **1 bustina**) - sale - zucchero a velo q.b. (opzionale)

Sciogliete lo zucchero e il sale nell'acqua tiepida, mescolando con una frusta a mano.

Aggiungete l'olio a filo, la vaniglia (se utilizzate i semi, se usate la vanillina setacciatela con le polveri) e poi, poco alla volta, le polveri setacciate insieme: farina, fecola, lievito e cacao.

Mescolate con uno sbattitore elettrico fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferite l'impasto in uno stampo a cerniera (20 cm di diametro), unto e infarinato.

Cuocete in forno statico, già caldo a 180°C, per 35-40 minuti, verificando la cottura con uno stecchino.

Sfornate e fate raffreddare prima di rimuovere lo stampo e servire il dolce cosparso, a piacere, di zucchero a velo.

Torta ai due cioccolati nel microonde

FACILE

20 MIN

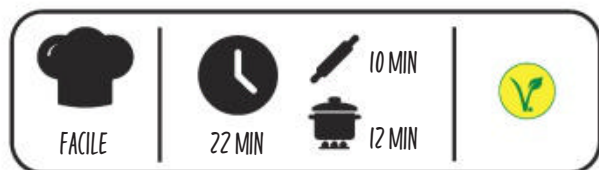
10 MIN
10 MIN

ingredienti per 4-6 persone

farina 00 **200 g** - fecola di patate **50 g** - burro fuso freddo **120 g** + q.b. - zucchero **120 g** - uova **2** - latte **50 g + 2-3 cucchiai** (a temperatura ambiente) - lievito per dolci **1 bustina** - cioccolato fondente **30 g** - cioccolato al latte **30 g** - cacao amaro in polvere **2 cucchiai** - sale

Mettete i due cioccolati spezzettati in due ciotoline adatte al microonde e scioglieteli.
Montate il burro con lo zucchero, preferibilmente con le fruste elettriche, unite un uovo alla volta, poi il sale e il latte a filo. Aggiungete la farina e la fecola setacciate, e infine il lievito, amalgamate bene con una spatola.
Unite questo composto ai due cioccolati precedentemente sciolti (distribuendolo in pari quantità nelle due ciotoline) e mescolate aggiungendo il latte necessario.
Imburrate uno stampo adatto alla cottura nel microonde e versatevi, a cucchiaiate, i due impasti alternati, livellate e infornate con la funzione *crisp* per 8 minuti, al termine, senza aprire lo sportello, programmate con solo funzione microonde, a 350 watt, per 2 minuti e avviate (fate la prova stecchino ed, eventualmente, ripetete quest'ultima cottura).

la variante: golosa
Aggiungete gocce di cioccolato fondente nella parte bianca.

Tortini di cioccolato con cuore morbido

IL TRUCCO
Questi tortini si possono preparare in anticipo, tenerli in frigorifero coperti con pellicola e cuocerli all'ultimo (non nella variante con cuore di pasta di pistacchio)

ingredienti per 6 tortini

uova **3** - cioccolato fondente **200 g + 24 gocce** di cioccolato - burro **125 g** + q.b. - zucchero **120 g** - farina 00 **50 g** - zucchero a velo q.b.

Sciogliete il cioccolato, tritato grossolanamente, con il burro nel microonde o a bagnomaria, versatelo in una ciotola, mescolatelo con una frusta a mano.
Aggiungete lo zucchero, poi un uovo alla volta, la farina e mescolate bene, sempre con la frusta.
Versate 2-3 cucchiai di impasto per pirottino (precedentemente imburrato), quindi aggiungete in mezzo 4 gocce di cioccolato.
Trasferite i pirottini in una teglia e cuoceteli in forno ventilato a 170°C per 12 minuti, fateli intiepidire e serviteli subito, rovesciandoli con delicatezza sui piatti da portata, con una spolverata di zucchero a velo.

la variante: di ripieno

Potete utilizzare, al posto dei quadratini di cioccolato fondente, pari quantità di cioccolato bianco o al latte o utilizzare 6 cubotti di pasta di pistacchio congelati negli stampini da ghiaccioli.

Torta brownie cioccolato e pepe rosa

ingredienti per 6 persone

cioccolato fondente **250 g** - farina 00 **170 g** - burro **150 g** + q.b. - zucchero di canna **250 g** - uova **3** - pepe rosa **3 cucchiaini** - sale

Sciogliete il cioccolato, tritato grossolanamente, con il burro nel microonde o a bagnomaria, versatelo in una ciotola, aggiungete lo zucchero di canna, un pizzico di sale, un cucchiaino di grani di pepe rosa schaicciati e fatelo intiepidire.
Aggiungete un uovo alla volta, mescolate e aspettate che sia stato assorbito il precedente prima di aggiungere l'uovo successivo.
Aggiungete poi la farina e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo, versatelo in una teglia da 32×24 cm ben imburrata e cuocete in forno preriscaldato ventilato a 200°C per circa 20 minuti, sfornatelo e fatelo completamente raffreddare. Tagliate la torta in quadrotti e cospargeteli con i restanti grani di pepe rosa.

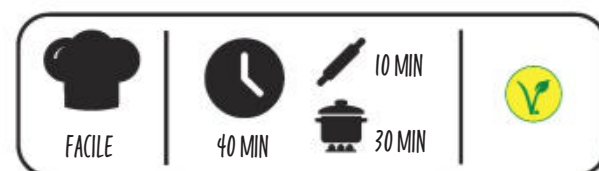
la variante: piccante

Per una nota ancora più *spicy*, aggiungete un cucchiaino di paprika nell'impasto.

Torta al vapore

ingredienti per 6 persone

farina 00 **100 g** + q.b. - uova **4** - zucchero **100 g** - cioccolato fondente fuso freddo **100 g** - burro fuso freddo **125 g** + q.b. - lievito per dolci **1 bustina** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino**
per decorare: topping al cioccolato e granella di pistacchio (facoltativi) q.b.

Montate molto bene, nella planetaria o con le fruste elettriche, le uova con lo zucchero e l'estratto di vaniglia per circa 10 minuti, aggiungete il cioccolato fondente e il burro (fusi nel microonde e raffreddati), mescolate bene, aggiungete poi la farina e il lievito setacciati.
Versate l'impasto in uno stampo da 22 cm di diametro imburrato e infarinato, livellate la superficie, inserite lo stampo in una pentola capiente con due dita d'acqua, coprite con un coperchio rivestito con canovaccio pulito in modo che possa raccogliere la condensa di acqua che si formerà in cottura e cuocete la torta a fuoco medio per circa 40 minuti.
Fate la prova stecchino, spegnete il fuoco, togliete lo stampo dalla pentola e fate raffreddare il dolce, servitelo a piacere con un topping al cioccolato e granella di pistacchio.

Torta zebrata a bassa temperatura

FACILE | 95 MIN | 25 MIN | 70 MIN

ingredienti per 6-8 persone

farina 00 **90 g** - semola rimacinata **90 g** - fecola di patate **60 g** - uova **3** - latte **130 ml** - corn flakes **80 g** - zucchero **150 g** - olio di semi di girasole **3 cucchiai** - cacao amaro in polvere **2 cucchiai** - burro q.b. - lievito per dolci **1 bustina** - zucchero a velo q. b.

Frullate finemente i *corn flakes* (potete tenerne una parte interi o tritati grossolanamente). **Separate** gli albumi dai tuorli e montate a neve ben ferma gli albumi con 2 cucchiai di zucchero, presi dal totale. Montate a parte, con le fruste elettriche, i tuorli con il rimanente zucchero, aggiungete il lievito, poi a filo l'olio di semi sempre montando. Unite al composto le farine setacciate, la polvere di *corn flakes* e, per ultimo, il latte a filo fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. **Aggiungete** al composto, con molta delicatezza, gli albumi montati a neve, con movimenti dal basso verso l'alto. **Versate** circa metà composto in un'altra ciotola, aggiungete il cacao, un cucchiaio alla volta, e amalgamatelo sempre con movimenti dal basso verso l'alto. **Iniziate** a versare gli impasti di due colori al centro di uno stampo (da 22-24 cm di diametro imburrato), alternando un mestolo di impasto chiaro a uno scuro fino a terminarli. **Cuocete** la torta a 140°C ventilato per circa 70 minuti, fate la prova stecchino! Lasciate la torta nel forno spento con uno spiraglio aperto per circa 15 minuti, servitela tiepida o fredda con abbondante zucchero a velo.

COTTURA TRADIZIONALE
In forno preriscaldato, ventilato, a 170°-180°C per circa 40 minuti

di **Silvio Carini**

Porta fiero in etichetta il nome del vitigno più coltivato in tutta Italia, ma è diverso da tutti gli altri per il suo marcato spirito e accento romagnolo. Signori ecco a voi il "Sanzves"

Sangiovese di Romagna DOC

Non ha ancora raggiunto la gloria dei nobili sangiovesi toscani osannati da tutti e conosciuti dai consumatori con nomi legati a denominazioni precise come Brunello di Montalcino, Nobile di Montepulciano, Morellino di Scansano, Chianti ecc., ma il Sangiovese di Romagna incarna comunque con ostinazione lo spirito della sua terra d'origine: a volte irruente, schietto e ruvido, ma sempre generoso e di compagnia. Generalizzazioni che lasciano un po' il tempo che trovano, perché chiaramente importante è il vitigno di partenza, ma ancor di più il terroir dove cresce (e del "Sanzves" si distinguono 12 sottozone come Bertinoro, Brisighella, Castrocaro, Cesena, Predappio ecc.) oltre che evidentemente l'obiettivo enologico che il produttore si prefigge. In passato anche il Sangiovese è stato afflitto da produzioni mirate ad alte rese e produzioni di conseguenza poco qualitative, tale da renderlo allegro vino da sagra paesana, ballo liscio e piadina e poco più. Ma oggi diversi produttori valorizzano con attenzione questo nobile vitigno che, coltivato in tutta l'Italia centrale forse perché già noto agli Etruschi, se ben trattato riesce a produrre vini di grande finezza riconoscibili per il delicato bouquet di violetta, ciliegia, rosa e amarena, accompagnato da una nota terrosa a cui si aggiunge muschio e sottobosco e, con l'invecchiamento in legno, tabacco, noci e caffè. I tannini sono presenti, ma rotondi.

Il Sangiovese di Romagna si abbina bene a primi piatti con sughi di carne (gramigna e salsiccia, ad esempio, o lasagne) ma, se giovane e fresco, anche al pesce (basta con i soliti bianchi!). Nelle versioni superiore e riserva, più strutturate e complesse, accompagna alla grande arrosti e carni alla griglia (per tradizione locale, braciole di castrato su tutte). E poi, come si diceva in Romagna in tempi meno *politically correct* dei nostri: "*contra i pinsir, un gran rimedi l'è e bicir*".

♥ **Perfetto con**
Primi piatti con sughi di carne

♥ **Perfetto con**
Pesce

♥ **Perfetto con**
Arrosti e carni alle griglia

VIGNA DEL GENERALE SANGIOVESE SUPERIORE RISERVA, DI FATTORIA NICOLUCCI
Dal colore rosso rubino tendente al granato, all'olfatto è nitido e complesso, con intense note di frutti e spezie di bosco, cioccolato e grafite. Ha un gusto elegante, avvolgente e strutturato, con tannini setosi. Un vino strutturato e corposo nato sui terreni minerali e sulfurei di Predappio Alta e affinato per 2 anni in botte grande.

SIGISMONDO SANGIOVESE SUPERIORE, DI LE ROCCHE MALATESTIANE
Prodotto da uve Sangiovese 100% cresciute in vigneti situati a Coriano, in provincia di Rimini, questo Sangiovese viene vinificato in rosso con 12 giorni di macerazione, poi affinato in barrique e in acciaio per un anno. Il suo nome è omaggio a Sigismondo Pandolfo Malatesta, Signore di Rimini nel XV secolo.

BARTIMEO SANGIOVESE DI ROMAGNA, DI STEFANO BERTI
Un Sangiovese morbido e generoso, vinificato e affinato in acciaio. Si esprime su tonalità di fiori e frutta rossa, humus e spezie selvatiche. Il sorso è piacevole, equilibrato, immediato, morbido e fresco, dai tannini vivi e gastronomici.

PastaRita

Pasta FRESCA in 9 minuti ...e sai cosa mangi

Max 1 Kg
34 Trafile
300 Watt

Sirge

SENZA GLUTINE
GLUTEN FREE

NON PER TUTTI... MA SOLO PER I PIU' ESIGENTI

GUARDA IL VIDEO

REGINETTE

PIPE

FUSILLI

CAPRICCI

GUARDA IL VIDEO

WWW.SIRGE.IT info@sirge.it - 011/9319845 - 339/6705873

Ricette svuotafrigo

MUFFIN SALATI DI STAGIONE

6 idee e tanti consigli per sfiziosi antipasti o merende salate che sfruttano frutta e verdura del mese

DA PAG. 62, LE RICETTE DELLA TRADIZIONE CON LA CIPOLLA

PRODOTTI DI STAGIONE
Per la lista completa delle verdure a disposizione questo mese nel frigorifero, trovate a pagina 8 tutti i prodotti di stagione!

CIPOLLA

Dal sapore più o meno dolciastro, delicato ma persistente, in base alle diverse varietà (bianca, dorata, rossa...) è ideale per realizzare pietanze sia crude che cotte: per arricchire insalate, panini, salse, creme di verdure, da soffriggere per realizzare sughi e risotti, ma anche "protagonista" di piatti come la zuppa di cipolle.

SPINACI

Diventati sempre più importanti come alimenti solo verso il XX secolo, le loro foglie spesse e verdi si trovano in commercio sia come ortaggio fresco (da consumare specialmente cotti) sia surgelati, pratici e a disposizione tutto l'anno. Il fatto che "facciano crescere i muscoli" è stato smentito: a parità di peso, lenticchie, ceci e altri vegetali hanno infatti un contenuto di ferro molto più alto.

PISELLI

Impiegati in cucina come verdura, appartengono in realtà alla famiglia dei legumi e ne condividono tutte le proprietà nutrizionali: contenuto elevato di proteine, carboidrati, fibra, micronutrienti come ferro, zinco e vitamine del gruppo B. Disponibili tutto l'anno surgelati, in primavera si acquistano e consumano freschi, cotti.

PORRI

Appartenenti alla stessa famiglia botanica di aglio e cipolla, i porri si prestano come ingrediente versatile alternativo alla cipolla per il loro sapore più delicato nella preparazione di molte pietanze salate, come risotti, zuppe o vellutate, am anche per soffritti più leggeri. Per consumare il porro, lo si priva della parte apicale verde per privilegiare la parte inferiore, bianca e tenera. Per evitare che si ossidi, è preferibile tagliarlo solo al momento dell'utilizzo.

PERE

Dal sapore dolce e la consistenza morbida o croccante, a seconda della varietà, le pere sono un frutto molto versatile e si possono consumare sia crude, da aggiungere a yogurt, porridge o macedonia, oppure si possono utilizzare in varie ricette dolci come torte, crostate, marmellate, ma anche salate in abbinamento ai formaggi.

ZUCCHINE

È una delle verdure meno caloriche (grazie al suo elevato contenuto in acqua) e un alimento diffusissimo in tutta Italia. Cotte al vapore o bollite, trifolate, utilizzate in minestroni e zuppe, in primi piatti (pasta asciutta o risotti) fritte, ma anche crude, tagliate a *julienne*, il loro sapore delicato mai invadente e la loro consistenza le rendono super versatili.

Muffin con cipolla e pancetta

Se volete i vostri muffin "filanti", aggiungete al composto 70 g di formaggio tipo fontina

ingredienti per 8 muffin

cipolla dorate **2** - pancetta a cubetti **100 g** - uova **2** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g** - farina 00 **100 g** - olio E.VO. - sale - lievito istantaneo per torte salate **6 g**

Pelate e tagliate finemente le cipolle, e cuocetele con un filo d'olio e un dito d'acqua, a fiamma lenta con il coperchio, per circa 10 minuti. Una volta morbide, aggiungete la pancetta e continuate la cottura senza coperchio per asciugare il composto. Lasciate raffreddare.

Sbattete le uova con un pizzico di sale e il formaggio grattugiato. Aggiungete le uova sbattute alla farina setacciata con il lievito. Unite all'impasto le cipolle stufate con la pancetta e 2 cucchiai d'olio.

Mescolate brevemente il composto e riempite gli stampini per muffin per circa ¾. Infornate in forno preriscaldato e cuocete a 180°C per 10 minuti. Sfornate e lasciare intiepidire i muffin prima di servirli.

Muffin con spinaci ed emmental

Potete usare gli spinaci surgelati facendoli bollire per 5 minuti in acqua bollente, o cuocendoli per una decina di minuti in padella con un filo d'olio. Gli spinaci surgelati rilasceranno più acqua di quelli freschi, quindi, per la buona riuscita dell'impasto, sarà ancora più importante strizzarli bene una volta cotti

ingredienti per 6 muffin

uovo **1** - spinaci freschi **220 g** - olio di semi di girasole **45 g** - farina 00 **60 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **20 g** - lievito istantaneo per preparazioni salate **6 g** - emmental **20 g** - sale - pepe - noce moscata (opzionale)

Fate appassire gli spinaci puliti con un filo di olio per un paio di minuti. Lasciateli intiepidire, strizzateli e poi tritateli grossolanamente.

Sbattete l'uovo con il sale, il pepe, il formaggio grattugiato e la noce moscata se vi piace. Mescolate e infine unite anche l'olio e gli spinaci. Aggiungete al composto la farina setacciata con il lievito.
Lavorate delicatamente e brevemente l'impasto dei muffin con un cucchiaio di legno, per amalgamare gli ingredienti. Aggiungete per ultimo l'emmental tagliato a cubetti piccoli e riempite con l'impasto gli stampini per muffin per circa ¾. Preriscaldate il forno e cuocete i muffin salati a 180°C in modalità statica per 25-30 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire.

la variante: con lo spek

Provatelo aggiungendo 50 g di speck a cubetti ad emmental e spinaci.

Muffin con piselli,
prosciutto ed erbe aromatiche

ingredienti per 12 muffin

piselli **120 g** - prosciutto cotto (a dadini) **100 g** - farina 00 **200 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **20 g** - lievito istantaneo per preparazioni salate **6 g** - uova **2** - latte **120 g** - olio di semi **80 g** - olio E.VO. - mix di erbe aromatiche essiccate q.b. - sale - pepe

Lessate i piselli in acqua bollente salata per 15 minuti. Scolateli in una padella con un filo d'olio e saltateli per circa 5 minuti con il prosciutto cotto. Lasciate raffreddare. Unite in una ciotola capiente farina, lievito, formaggio grattugiato, sale e mescolate. In una seconda ciotola sbattete le uova con latte e olio di semi e poi aggiungete i piselli e il prosciutto. Versate gli ingredienti secchi nei liquidi, aggiungete il mix di erbe aromatiche e amalgamate gli ingredienti ma senza mescolare troppo.

Riempite con l'impasto gli stampini per muffin per circa ¾ e cuoceteli in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti. Quando saranno dorati, sfornate e lasciate raffreddare prima di servire.

Una volta cotti i muffin salati, spegnete il forno e lasciateli al suo interno ancora per una decina di minuti, tenendo lo sportello semiaperto, per evitare che lo sbalzo di temperatura li faccia sgonfiare

Muffin
con zucchine e acciughe

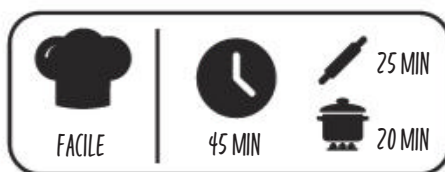
Per una versione senza glutine dei vostri muffin salati di stagione sostituite la farina con una gluten free; controllate anche che il lievito per torte salate riporti in etichetta la scritta "senza glutine"

ingredienti per 18 mini muffin

farina 00 **180 g** - zucchine **200 g** - acciughe **5 filetti** - uova **1** - latte **120 g** - olio di semi **60 g** - lievito istantaneo per torte salate **6 g** - sale

Lavate, mondate e tagliate a piccoli dadini le zucchine. Sciogliete i filetti di acciuga in padella a fiamma bassa, unite le zucchine, mescolate e fatele saltare per qualche minuto a fiamma viva, poi lasciate raffreddare. Sbattete in una ciotola l'uovo, l'olio e il latte e aggiungete un pizzico di sale. In una seconda ciotola setacciate la farina e il lievito. Versate il composto liquido nella ciotola con le polveri e unite le zucchine. Mescolate brevemente con un cucchiaio di legno.

Riempite gli stampini da mini muffin leggermente unti (oppure riempite solo a metà il classico stampo o utilizzate dei pirottini di carta da mettere all'interno dello stampo) e versatevi dentro il composto. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti, poi fate intiepidire prima di servire.

Muffin con pere e gorgonzola

ingredienti per 12 muffin

farina 00 **150 g** - lievito istantaneo per preparazioni salate **6 g** - olio di semi **30 g** - latte **120 g** - pere Abate**2** - gorgonzola dolce **100 g** - sale

Unite la farina setacciata con il lievito e un pizzico di sale in una ciotola, mescolate tutto e mettete da parte. Pelate e tagliate a cubetti le **pere**. Sbattete l'uovo con l'olio e il latte. Unite le parti solide alla parte liquida, mescolate velocemente e aggiungete le pere e il gorgonzola.

Trasferite l'impasto negli stampini per muffin (leggermente unti) e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 25 minuti. Sfornate i muffin e lasciateli intiepidire prima di servire.

la variante: con le noci

Aggiungete con la pera e il gorgonzola in pezzi 40 g di gherigli di noce prima di riempire gli stampini e cuocere i muffin.

Muffin con porri e yogurt

ingredienti per 6 muffin

farina 00 **220 g** - yogurt bianco al naturale **125 g** - latte **150 ml** - olio di semi **80 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **2 cucchiai** - uova **2** - porri **2** - sale - lievito per torte salate ½ **bustina** - pepe

Tagliate sottilmente i **porri** e soffriggeteli in un filo d'olio, poi aggiungete un dito d'acqua e un pizzico di sale e continuate a cuocere. Una volta morbidi, spegnete e lasciate intiepidire.

Sbattete le uova con il formaggio grattugiato, il sale, il pepe, lo yogurt, il latte, l'olio e mescolate per amalgamare. Poi aggiungete al composto liquido gli ingredienti secchi, cioè la farina e il lievito setacciati, e infine unite anche i porri.

Versate negli stampi da muffin e fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.

Le ricette della tradizione con la cipolla

Questo ortaggio costituiva un ingrediente fondamentale della nostra cucina per la sua diffusione, economicità, facilità di coltivazione, e per le sue virtú nutritive e disinfettanti. Cruda assieme al pane era il pasto di chi lavorava nei campi; cotta è tuttora protagonista di tanti piatti tipici della nostra tradizione. In questa rubrica vi proponiamo la classica zuppa di cipolle in versione valdostana, la napoletanissima *genovese*, la *torta de cioule* ligure e persino una famosa salsa transalpina.

Valle D'Aosta

Zuppa di cipolle con fontina

ingredienti **per 4 persone**
cipolle bianche **1 kg** - burro **50 g** - farina 00 **1 cucchiaio** - brodo vegetale **350 ml** - fontina **100 g** - filone di pane **1** - sale - pepe

Lavate e tagliate le cipolle in rondelle sottili e poi fatele rosolare in un ampio tegame con il burro. Unite la farina e lasciate cuocere per 5 minuti. Versate il brodo vegetale, regolate di sale e pepe a piacere e cuocete per circa 40 minuti.
Nel mentre, tagliate il filone di pane in fettine e fatele tostare nel forno per un paio di minuti. Aggiungete su ogni crostino qualche pezzetto di fontina, trasferite la zuppa di cipolle in *cocotte* monoporzione, coprite con i crostini di pane al formaggio e infornate nel forno preriscaldato per 10 minuti o fino a doratura uniforme.
Servite subito la zuppa di cipolle, calda e filante.

Campania

Genovese

ingredienti **per 4 persone**

ziti **320 g** - cipolle dorate **1,2 kg** - coste di sedano **50 g** - carote **50 g** - prezzemolo fresco q.b. - scamone di manzo **650 g** - vino bianco secco **100 ml** - Parmigiano Reggiano o Pecorino q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Pulite e tagliate il sedano e le carote per il soffritto. Rosolate il trito di sedano e carote con l'olio in una padella dai bordi alti. Trascorsi circa 10 minuti, regolate di sale e insaporite con un mazzetto, legato insieme dallo spago, di foglie di sedano e prezzemolo.
Tagliate la carne in pezzi e aggiungetela al soffritto, fatela rosolare per un paio minuti, sfumate con il vino bianco e, una volta evaporato, aggiungete le cipolle. Non sarà necessario aggiungere acqua o brodo perché le cipolle rilasceranno il liquido necessario affinché il fondo non si asciughi. Proseguite la cottura per circa 3 ore (è la cottura lenta che sfalda lentamente cipolle e carne trasformandoli in un tutt'uno).
Spezzate gli ziti e cuoceteli in abbondante acqua salata, scolateli e versateli nella padella con il sugo di carne e cipolle. Mescolate con cura in modo che la pasta si amalgami bene con il condimento e poi distribuitela nei piatti da portata, completate con il formaggio grattugiato e una generosa macinata di pepe.

Nella tradizionale ricetta napoletana vengono abbinati due tagli di carne: la corazza (o reale) di scottona (bovino femmina giovane) ovvero la parte dei muscoli della zona del collo; il "lacierto" o girello di manzo o vitello (chiamato anche magatello), che è il taglio più tenero e magro. Inoltre, alcuni aggiungono alla cottura della carne, i nervetti. Il nome *genovese* deriva - pare - dal fatto che era un sugo che nel XV secolo veniva cucinato nelle zone del porto di Napoli da cuochi che arrivavano da navi genovesi che cucinavano carne con le cipolle per i marittimi

Emilia-Romagna

Friggione

ingredienti **per 4-6 persone**

cipolle bianche **2 kg** - strutto **2 cucchiaini** - pomodori pelati **400 g** - zucchero semolato **1 cucchiaino** - sale grosso **1 cucchiaino** - pepe nero

Lavate e mondate le cipolle, affettatele sottilmente e ponetele in una ciotola. Unite lo zucchero e il sale grosso e mescolatele bene. Lasciate macerare per 2-4 ore.
Trasferite le cipolle in una casseruola con il loro liquido e lo strutto. Mescolate di tanto in tanto e fate cuocere per circa 2 ore. Una volta che le cipolle saranno tenere, aggiungete i pomodori pelati tagliati in pezzetti e insaporite con il pepe macinato al momento.
Proseguite la cottura per circa 1 ora e 30 minuti o fino a quando avrete ottenuto una consistenza morbida e cremosa. Servite il friggione caldo o freddo.

La ricetta originale di questo piatto bolognese è attribuita a Maria Manfredi Baschieri, che nel 1886 la annotò per prima tra le pagine del suo ricettario di casa. La popolarità e la bontà del friggione sono tali che la ricetta è stata depositata dalla Accademia italiana della cucina presso la Camera di Commercio di Bologna

Liguria

Torta di cipolle
alla ligure (Torta de cioule)

ingredienti

per 6-8 persone

per la pasta matta

farina tipo Manitoba **300 g**
acqua (a temperatura ambiente) **170 ml**
olio E.V.O. **20 ml**
sale

per il ripieno

cipolle bianche **1 kg**
prescinsöa **350 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **40 g**
uovo **1**
olio E.V.O
acqua q.b.
sale
pepe

Per la pasta matta

Impastate tutti gli ingredienti in una ciotola o nella planetaria fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola trasparente alimentare e lasciatelo riposare per 30 minuti.

Per il ripieno

Lavate e mondate le cipolle, poi tagliatele in rondelle sottili e fatele appassire in una padella con un filo d'olio per circa 10-15 minuti, mescolando spesso con un cucchiaio.
Una volta che le cipolle risultano morbide, lasciatele raffreddare, poi trasferitele in una terrina e mescolatele con la prescinsöa, il formaggio grattugiato e infine, l'uovo. Regolate di sale e pepe.
Oliate una teglia rotonda e preriscaldate il forno in modalità statica a 180°C.
Dividete l'impasto a metà e stendetelo su un piano di lavoro leggermente infarinato.
Adagiate una sfoglia sulla base della teglia, versate il ripieno e poi chiudete con la seconda sfoglia. Tagliate il bordo in eccesso e chiudete bene i bordi.
Spennellate la superficie con una miscela di acqua e olio e infornate.
Cuocete a 180°C per circa 45-50 minuti. Una volta pronta, lasciate raffreddare la torta e gustatela tiepida.

Emilia-Romagna

Cipollata emiliana

ingredienti **per 4-6 persone**

cipolle rosse **6** - strutto **20 g** - vino bianco **100 ml** - brodo vegetale **100 ml** - latte **100 ml** - farina **2 cucchiai** - uova **3** - Parmigiano Reggiano grattugiato **60 g** - burro q.b. - sale - pepe

Sciogliete lo strutto in una padella, unite le cipolle rosse tagliate in rondelle sottili e fatele dorare a fuoco basso.
Sfumatele con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente, poi versate il brodo vegetale e il latte.
Aggiungete la farina, insaporite con sale e pepe, mescolate bene e fate cuocere a fiamma bassa con il coperchio per circa 1 ora.
Spegnete il fuoco e incorporate le uova sbattute e il Parmigiano Reggiano grattugiato.
Imburrate una teglia, versate il composto e cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 30 minuti o fino a quando la superficie diventa dorata.
Sfornate la cipollata e servite.

Francia

Salsa soubise

Questa salsa tradizionale della cucina francese si prepara con pochi e semplici ingredienti, ed è da servire calda, per accompagnare arrosti di carne o bolliti, ma viene comunemente usata anche per insaporire il pesce, le verdure lessate o i piatti a base di uova

ingredienti **per 6 persone**

besciamella **500 ml** - panna fresca **100 ml** - cipolle bianche **200 g** - burro **60 g**

Pelate e tagliate le cipolle in fettine sottili, poi mettetele in una casseruola e fatele appassire a fiamma bassa con 30 g di burro. (Le cipolle non dovranno bruciare o prendere colore, ma restare bianche).
Aggiungete qualche cucchiaio d'acqua all'occorrenza e lasciate stufare per circa 15 minuti, mescolando spesso.
A questo punto, aggiungete la besciamella e amalgamate bene con una frusta da cucina.
Filtrate la salsa con un colino e rimettetela nella casseruola su fuoco basso.
Aggiungete, sempre mescolando, gli altri 30 g di burro e poi, una volta incorporato, versate la panna fresca.
Proseguite la cottura fino a quando il composto sarà ben amalgamato.

Un invito per

La comodità di un pasto meno formale di una colazione o un pranzo, con la possibilità di servirsi come un buffet con qualunque tipo di cibo, dolce o salato che sia. Un'occasione ideale per il weekend, quando ci si alza più tardi del solito e non si ha voglia di aspettare fino all'ora di pranzo per mettere qualcosa sotto i denti. Nella nostra proposta, 100% vegetariano.

UOVA ALLA FLORENTINE

ingredienti per 4 persone

per le uova alla florentine: uova **4** - pane in cassetta **4 fette** - aceto di vino bianco **1 cucchiaio** - spinaci freschi **300 g** - erba cipollina - sale

per la salsa olandese: tuorlo d'uovo **2** - limone ½ - burro vegetale **100 g** - sale **1 pizzico** - pepe

Preparate la salsa olandese. Fondete il burro in un pentolino (o nel microonde) e tenetelo da parte. Spremete il limone e filtratene il succo. Versate i tuorli in una ciotola e sbatteteli energicamente con una frusta a mano. Aggiungete il sale, il succo di limone, una spolverata di pepe e continuate a sbattere il composto. Trasferite il composto di tuorli in un pentolino a bagnomaria. Unite il burro fuso a filo e mescolate per incorporarlo al composto di tuorli, ci vorranno circa 4-5 minuti. Mescolate fino a ottenere una salsa densa e omogenea. Trasferite la salsa in una ciotola.

Saltate gli spinaci puliti in una padella con un filo d'olio, fino a quando saranno morbidi, poi strizzateli e lasciateli da parte. Tostate il pane in forno preriscaldato a 180°C per circa 4 minuti. Passate alla cottura delle uova in camicia. Versate l'acqua in una pentola e portatela a ebollizione. Unite l'aceto e abbassate la fiamma. Mentre fate sobbollire l'acqua, create un vortice con un mestolo di legno e sgusciateci un uovo. Cuocete l'uovo per circa 2-3 minuti cercando di tenere insieme l'albume con il mestolo. Prelevate l'uovo con una schiumarola e scolatelo su un foglio di carta assorbente. Ripetete l'operazione per il resto delle uova.

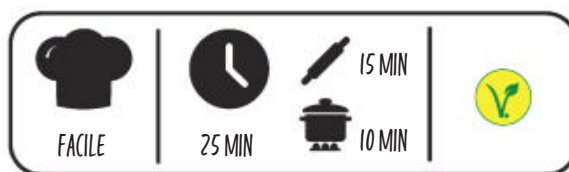
Ponete il pane tostato su un piatto da portata e sistemateci sopra gli spinaci. Adagiate l'uovo in camicia sulla base di pane e spinaci e nappate con la salsa olandese. Guarnite le uova alla *florentine* con erba cipollina tritata e servite.

Se preferite, potete accompagnare le uova con gli asparagi: scottateli in acqua bollente e fateli saltare in padella con una noce di burro. Sistemate gli asparagi sulle fette di pane tostato, adagiateci sopra le uova e cospargete con la salsa olandese, aggiungendo a piacere del pepe nero macinato fresco

Brunch vegetariano

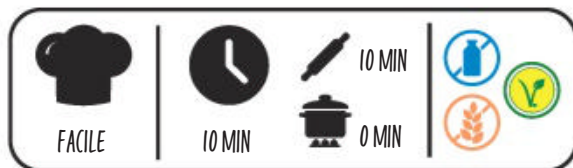
6 ricette vegetariane, ideali per la colazione "lenta" del fine settimana, che uniscono dolce e salato

L'estratto di avocado, zenzero, sedano e lime ha incredibili proprietà detox: l'avocado, col suo apporto di Omega-3, aiuta l'organismo ad eliminare le sostanze di scarto, mentre zenzero e sedano favoriscono la digestione

BURGER DI BARBABIETOLA

ingredienti per 4 persone

barbabietole rosse precotte **350 g** - ceci precotti **200 g** - pangrattato **150 g** - cipolla rossa **1** - aglio **2 spicchi** - semi di sesamo **1 cucchiaino** - paprika **1 cucchiaino** - prezzemolo tritato **1 cucchiaio** - limone **1** - arancia non trattata **1** - olio E.V.O. - sale - pepe

Mondate la cipolla e fatela saltare in padella con un filo d'olio per 2 minuti. Dividete le barbabietole in pezzi e mettetele nel mixer. Aggiungete i ceci cotti, l'aglio spellato, la cipolla stufata, il sesamo e la paprika. Iniziate a frullare tutto. Aggiungete il pangrattato e continuate a frullare fino a ottenere un composto cremoso. Versate il composto in una ciotola, aromatizzatelo con il succo di limone e la scorza d'arancia, condite con sale, pepe e il prezzemolo tritato. Amalgamate bene il tutto. Date forma a 4 burger con un coppapasta da circa 10 cm e cuoceteli in padella con olio caldo per circa 5 minuti per lato. Scolate i burger e serviteli con una salsa allo yogurt.

ESTRATTO DI AVOCADO, SEDANO, LIME E ZENZERO

ingredienti per 1 bicchiere

avocado maturo **1** - lime **1** - sedano **1 gambo** - radice di zenzero **1 pezzo**

Riducete in pezzi la polpa di avocado. Sciacquate il sedano, mondatelo e tagliatelo in pezzi. Spremete il lime e filtratene il succo con un colino.

Versate tutti gli ingredienti, compreso lo zenzero, in una centrifuga e azionatela per ridurre il tutto in un composto liquido e privo di grumi. Versate il succo in un bicchiere e servite.

Un invito per

CROISSANT SALATO CON UOVO POCHÉ, AVOCADO E ROBIOLA

ingredienti per 4 croissant
croissant salato **4** - uova **4** - avocado maturo **1** - robiola **150 g** - lime **1** - aceto di vino bianco **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale - pepe

Sbucciate l'avocado, eliminate il nocciolo, tagliatelo in fettine sottili e conditelo con un filo d'olio, sale, pepe fresco e qualche goccia di lime. Sgusciate le uova in 4 tazzine.

Riempite un pentolino di acqua e portatela a bollore. Versate l'aceto nel pentolino e, con una frusta a mano, create un vortice. Fate scivolare un uovo all'interno del vortice e continuate a mescolare con un cucchiaio per creare la classica camicia. Cuocete circa 3 minuti, prelevate l'uovo con una schiumarola e poggiatelo su di un piatto. Procedete alla stessa maniera con le altre uova.

Dividete a metà il croissant, spalmatene una parte con una dose generosa di robiola, adagiatevi sopra le fettine di avocado condite e per ultimo l'uovo poché inciso a metà. Coprite il croissant con l'altra metà e servitelo.

ALTRE TECNICHE PER CUOCERE L'UOVO IN CAMICIA
La cottura dell'uovo in camicia richiede grande tecnica e precisione. È possibile cuocere l'uovo in camicia anche con metodi alternativi, come ad esempio la cottura a bassa temperatura. Se si dispone di un roner, basta impostare la temperatura dell'acqua a 65°C e adagiare delicatamente le uova con tutto il guscio nell'acqua a temperatura costante per circa un'ora. Altro metodo di cottura alternativo è quello mediante microonde: miscelate l'acqua con l'aceto in una ciotola adatta alla cottura in microonde e sgusciatevi dentro l'uovo. Coprite la ciotola con un coperchio (anch'esso adatto alla cottura nel microonde) e cuocete per 1 minuto a 550 W. Tirate fuori la ciotolina dal microonde e lasciate riposare l'uovo per qualche secondo prima di servirlo

Brunch vegetariano

Per un dolce 100% vegetariano, controllate che lo zucchero e i biscotti riportino sulla confezione la dicitura "vegano" o "vegetariano"

CHEESECAKE MONOPORZIONE

ingredienti per 4 bicchieri
biscotti secchi **200 g** - formaggio spalmabile **250 g** - burro vegetale **100 g** - panna fresca vegetale **100 g** - fragole **250 g** - zucchero a velo **60 g** - limoni **3** - foglioline di menta

Lavate e asciugate le fragole, togliete il picciolo, riducetele in dadini e mettetele in una ciotola. Spremete i limoni e versate il succo sulle fragole. Fate fondere il burro in un pentolino. Ponete i biscotti nel mixer e frullateli fino a ridurli in polvere. Versate il trito di biscotti in una ciotola, unite il burro liquefatto e amalgamate per bene.

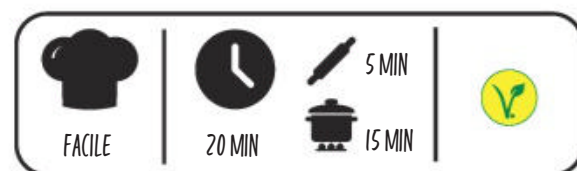
Distribuite il composto sul fondo di 4 bicchieri. Versate la panna e lo zucchero a velo in un recipiente e montateli fino a ottenere una crema compatta. Unite il formaggio spalmabile, girate delicatamente e inserite la crema nei bicchieri. Decorate la superficie con le fragole e qualche fogliolina di menta.

CREMA DI CAFFÈ (CON PANNA VEGETALE)

ingredienti per 2 creme di caffè
caffè espresso **125 ml** - panna vegetale **125 ml** - zucchero a velo **1 cucchiaio**

Preparate il caffè e fatelo raffreddare in una terrina a temperatura ambiente per qualche minuto. Coprite con pellicola alimentare e ponetela in frigorifero per circa 1 ora. Trascorso il tempo, prelevate dal frigorifero la panna e versatela in un recipiente. Aggiungete lo zucchero a velo e iniziate a montare con una frusta elettrica. Prelevate il caffè dal frigorifero e unitelo alla panna continuando a montare. Lavorate per ottenere una crema densa. Versate la crema di caffè in 2 bicchieri di vetro e ponetela in frigorifero per almeno 2 ore prima di servire.

POCHI, ECONOMICI E STAGIONALI INGREDIENTI IN 4 RICETTE PER UN MENU SOSTANZIOSO E GUSTOSO MA DAL BUDGET CONTENUTO

Pizzette di pasta sfoglia

ingredienti per 12 pizzette

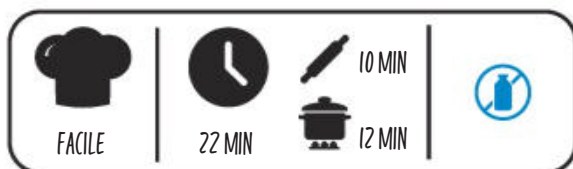
pasta sfoglia pronta **1 rotolo** - uovo **1** - pomodorini q.b. - mozzarella per pizza **50 g** - origano secco - olio E.V.O. - sale - pepe

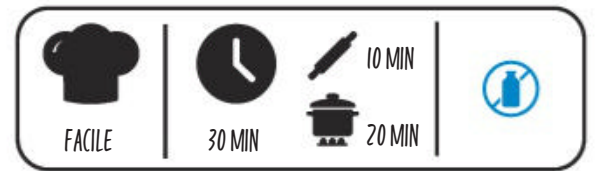
Tagliate i pomodorini in piccoli spicchi e metteteli a scolare. Conditeli con un pizzico di sale, olio, origano e lasciate da parte. Tagliate a cubetti la mozzarella. Srotolate la pasta sfoglia lasciandola sulla sua carta forno e ritagliatela in 12 quadratini. Spennellate le sfoglie con l'uovo, sistemate sopra ciascun quadratino qualche cubetto di mozzarella, qualche spicchio di pomodoro, spolverizzate con altro origano a piacere e date un giro d'olio. Cuocete nel forno già caldo a 190°C per 15-16 minuti, fino a doratura.

Pasta con la mollica abbrustolita

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - aglio **1 spicchio** - peperoncino **1** - spaghetti **320 g** - aglio **1 spicchio** - peperoncino **1** - prezzemolo **1 mazzetto** - capperi **30 g** - olive nere denocciolate **80 g** - pane raffermo **40 g** - olio E.V.O. - prezzemolo **1 mazzetto** - capperi **30 g** - olive nere denocciolate **80 g** - olio E.V.O.

Tagliate capperi e olive. Grattugiate con una grattugia a fori larghi il pane raffermo (mollica), non dovrà essere una polvere fine come il pangrattato. Tostate il pane in una padella antiaderente fino a farlo dorare, lasciatelo da parte. Lessate nel frattempo gli spaghetti in una pentola con abbondante acqua salata.
Fate imbiondire l'aglio in abbondante olio, aggiungete il prezzemolo tritato finemente e il peperoncino, e fate insaporire. Aggiungete le olive, i capperi e infine il pane tostato. Scolate gli spaghetti al dente direttamente nella padella e mescolateli con il condimento. Aggiungete un'altra spolverata di pane prima di servire.

€ 6,00

Polpette con le sarde

ingredienti per 4 persone

filetti di sarde **600 g** - pangrattato **250 g** - Pecorino **30 g** - uovo **1** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo q.b. - sale - pepe - olio E.V.O.

Sminuzzate grossolanamente i filetti di sarde e trasferiteli in una ciotola con il pangrattato, il Pecorino, l'aglio a pezzetti, il prezzemolo, sale e pepe. Unite anche l'uovo e amalgamate gli ingredienti.
Prendete 2 cucchiaini di impasto per volta e formate le polpette con le mani. Trasferite le polpette su una teglia di carta forno leggermente oleata e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti. Sfornate e servite accompagnando, a piacere, con un'insalata fresca.

Tiramisù alle pesche sciroppate

€ 6,00

ingredienti per 8 porzioni

uova **2** - zucchero a velo **40 g** - mascarpone **250 g** - pesche sciroppate **250 g** - savoiardi **200 g** - amaretti q.b. - latte **200 ml** - liquore all'amaretto **50 ml**

Preparate la crema al mascarpone: dividete tuorli e albumi, montate i tuorli con lo zucchero per un paio di minuti fino a ottenere una crema omogenea; montate anche gli albumi a neve ferma con le fruste. Unite ai tuorli il mascarpone e amalgamate sempre con le fruste. Con una spatola poi unite poco alla volta gli albumi, con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Stendete uno strato di crema alla base dei bicchierini monoporzione.
Preparate la bagna per il tiramisù aggiungendo al latte il liquore all'amaretto, immergetevi brevemente i savoiardi e disponeteli sullo strato di crema al mascarpone alla base del bicchierino (spezzandoli se necessario). Procedete aggiungendo un altro strato leggero di crema, le pesche sciroppate tagliate a pezzetti, un altro strato di savoiardi, fino all'esaurimento degli ingredienti ma terminando con la crema.
Cospargete la superficie con gli amaretti sbriciolati e lasciate riposare in frigorifero almeno 3 ore.

SEMI PREZIOSI

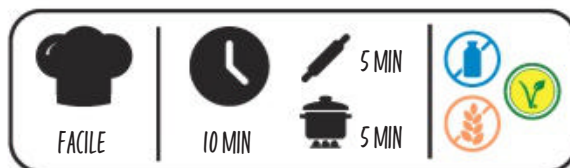
Grazie alle loro importanti proprietà nutrizionali, i semi oleosi non possono mancare in un regime alimentare equilibrato e naturale. Ricchi di vitamine, minerali, antiossidanti e acidi grassi essenziali Omega-3 ed Omega-6, si possono impiegare in cucina in svariati modi e ricette, dalla colazione alla cena, in abbinamento a verdure, frutta, latticini, dolci, pane, aggiungendoli a fine cottura o nella preparazione della pietanza.

di **Cassandra Piemonte**
raccoltoecucinato

Esperta di cucina naturale, sul suo profilo Instagram "Raccolto e cucinato", condivide tantissime ricette sane e golose, oltre a consigli nutrizionali e segreti direttamente dal suo orto!

La *tahina* è una salsa a base di semi di sesamo, deliziosa e nutriente specialità della cucina mediorientale. Da noi, grazie alle sue proprietà nutrizionali (contiene tante proteine, grassi Omega 3 e Omega 6, oltre a sali minerali, in particolare calcio, fosforo, magnesio), si è diffusa come ingrediente prelibato della cucina naturale. La salsa ha consistenza abbastanza densa, il profumo ricorda quello delle arachidi, con note meno dolci e intense e il sapore le noci tostate.
Si usa in molti modi diversi:
- al naturale con la pita, il tipico pane piatto e morbido;
- con le verdure crude o lessate; per accompagnare i falafel, polpettine di ceci diffuse dall'Egitto alla Turchia e in Israele;
- per insaporire la carne, fritta o grigliata.

Senza dimenticare due salse, l'*hummus* e il *babaganoush*, di cui la *tahina* è uno degli ingredienti principali: la prima a base di ceci, la seconda con le melanzane

Tahina
fatta in casa

ingredienti per un vasetto da 150 g

semi di sesamo bianchi **150 g** - olio E.V.O. **3 cucchiai**

Tostate i semi di sesamo in padella (attenzione a non bruciarli). Mescolate di continuo con un cucchiaio di legno e, non appena i semi cominciano a cambiare colore e si sente un delizioso profumo di tostato, trasferiteli in una teglia larga e distendeteli in modo che si raffreddino.

Frullateli in mixer con l'olio d'oliva, fino a ottenere la consistenza desiderata (ci vogliono circa 2 minuti). Conservate in frigorifero.

Latte vegetale
ai semi di zucca

Una valida alternativa per chi non può bere il latte vegetale prodotto con frutta secca. Autoprodurlo in casa è semplicissimo bastano solo 2 ingredienti

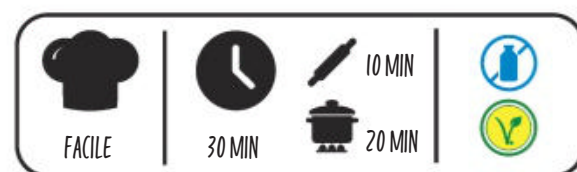
ingredienti per circa 900 ml di bevanda vegetale

semi di zucca **120 g** - acqua **700 ml**

Mettete in ammollo i semi per ½ ora e poi versate in un frullatore insieme all'acqua.

Frullate da 30 secondi ad 1 minuto e poi versate in una bottiglia di vetro. Potete aggiungere anche un cucchiaino di miele oppure un dattero frullato per dolcificarlo. Si conserva in frigorifero per 5 giorni.

I semi di zucca sono un *super food* per pelle e capelli; sono anche ricchi di magnesio, un minerale essenziale per la salute ormonale e forniscono proteine vegetali

Coockies
con semi di chia

ingredienti per 4 biscotti grandi o 6 piccoli

banana matura **1** - fiocchi di avena **80 g** - semi di chia **1 cucchiaino** - cannella in polvere ½ **cucchiaino** - zenzero in polvere ½ **cucchiaino**

Preriscaldate il forno statico a 180°C. Mettete i semi di chia in una ciotolina e aggiungete 2 cucchiai d'acqua e lasciateli in ammollo per 5 minuti.

In una ciotola schiacciate con la forchetta la banana e aggiungete tutti gli altri ingredienti e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.

Formate i biscotti e infornate in forno statico a 180°C per 20 minuti.

I semi di chia sono dei piccoli semi scuri della pianta di chia (*Salvia hispanica*) ricchi di calcio, vitamina C e Omega-3. Risultano quindi utili per la salute dell'intestino, del sistema nervoso e del cuore. I semi di chia hanno numerose proprietà nutrizionali: sono considerati la principale fonte vegetale di acidi grassi Omega-3.
Le linee guida raccomandano di assumere almeno 25 g di fibre al giorno. Con una porzione media di 30 g di semi di chia, soddisfiamo il 32% del nostro fabbisogno! Inoltre, i semi di chia sono ricchi di proteine (18%) definite di altà qualità, in quanto apportano tutte e nove gli ammminoacidi essenziali. Oltre che di macronutrienti (grassi, proteine e carboidrati), i semi di chia sono ricchi di micronutrienti, in particolare, di minerali. Tra questi manganese, calcio, fosforo, rame, ferro, selenio e magnesio

Crakers ai semi di lino

Vi sorprenderanno per la loro semplicità e praticità, potete mangiarli al posto del pane! Sono perfetti a colazione con un cucchiaino di marmellata senza zucchero o crema di frutta secca o avocado o ancora per accompagnare un secondo o un'insalata di stagione. I semi di lino sono ricchi di Omega-3, fibre e ferro, sono dei veri e propri alleati della nostra salute

ingredienti per circa 18-20 crakers

farina di farro integrale **200 g** - farina di lino o grano saraceno **50 g** - olio E.V.O. **30 ml** - acqua **100 ml** - curcuma - pepe - sale **1 pizzico** - semi di lino **30 g**

Unite in una ciotola tutti gli ingredienti e amalgamate bene fino a ottenere un panetto omogeneo (regolatevi con acqua/farina: aggiungete acqua se troppo duro o farina se troppo morbido).

Stendete l'impasto con un matterello e create dei cerchi con un coppapasta. Cuocete in padella a fuoco lento o in forno per 10 minuti a 180°C (forno statico) fino a quando risulteranno croccanti.

Ricotta di semi di canapa

ingredienti per una ricotta da 150 g

semi di canapa decorticati **150 g** - acqua **½ l** - succo di ½ limone - sale **1 pizzico**

Lavate bene i semi sotto l'acqua corrente. Mettete i semi di canapa in ammollo in acqua ben calda per almeno una notte. Il giorno successivo, scolate i semi con un colino fine conservando l'acqua di ammollo.

Frullate i semi di canapa con 150 ml di acqua di ammollo finchè si forma una crema omogenea senza traccia di semi. Poco a poco aggiungete la restante acqua e frullate ancora, quindi mettete la crema di canapa in pentola per portarla ad ebollizione. Aggiungete il succo di mezzo limone, circa 30 ml, e un pizzico di sale integrale.

Lasciate sobbollire per 5-6 minuti quindi versate il tutto in un colino foderato di garza fine per filtrare la cagliata. Lasciate riposare la ricotta di semi di canapa in frigo per almeno 12 ore.

Dopo 12 ore il formaggio sarà ben compattato, servitelo fresco su una fetta di pane scuro tostato con scorza di limone.

Per gli amanti dell'autoproduzione un formaggio semplice e veloce da preparare con i semi di canapa. La canapa ha molte proprietà nutrizionali, ricca di proteine, Omega-3 e Omega-6, vitamine E, A, PP, C e minerali tra cui calcio, magnesio e potassio. Il sapore di questo formaggio è erbaceo, può essere condito e mangiato come formaggio fresco, si può usare per condire la pasta, sulle verdure stufate o fresche e si può rendere dolce gustandolo come dessert

Il quiz della salute

Vero o falso?

Curiosità, riflessioni e… "fake news".
Sfatiamo alcune credenze popolari con un quiz!

	v	f
1. La noce moscata ha proprietà carminative.	☐	☐
2. Le uova fanno male al fegato.	☐	☐
3. I cibi surgelati e congelati sono la stessa cosa.	☐	☐
4. Il consumo di liquirizia aumenta i valori pressori del sangue.	☐	☐
5. L'olio di semi di lino va conservato in frigorifero.	☐	☐
6. Un rimedio per le vampate di calore consiste nel limitare l'uso di cibi piccanti.	☐	☐
7. Le arachidi sono dei legumi.	☐	☐

1. VERO
Infatti la noce moscata aiuta a promuovere l'espulsione dei gas dallo stomaco e dall'intestino. Inoltre se utilizzata nella cottura dei legumi li rende più digeribili.

2. FALSO
Le uova non sono solitamente indicate in chi soffre di calcoli della colecisti, ma non vi è un divieto assoluto per l'individuo sano purché non si ecceda con il loro consumo.

3. FALSO
La surgelazione avviene solo a livello industriale e le caratteristiche nutrizionali dei prodotti sono simili a quelle fresche. La congelazione invece è un trattamento di conservazione casalingo ed è un processo più lento che comporta in parte il deterioramento qualitativo dei cibi.

4. VERO
In alcuni casi l'uso quotidiano, ma sovente l'abuso, di liquirizia possono far aumentare la pressione sanguigna. La causa è la presenza dell'acido glicirretinico, il principio attivo più importante di questa radice.

5. VERO
L'olio di semi di lino deve essere infatti conservato a basse temperature e anche acquistato refrigerato per non alterare l'elevata quantità di acidi grassi insaturi Omega-3. Si raccomanda il suo utilizzo solo a crudo e, dopo l'apertura, si conserva in frigorifero per circa un mese.

6. VERO
Si consiglia inoltre di limitare l'uso di caffeina, degli alcolici, di non fumare e in presenza di chili di troppo recuperare il proprio peso forma.

7. VERO
Tuttavia per il loro contenuto di grassi sono considerate nel gruppo della frutta secca e dei semi oleosi. Nelle arachidi sono inoltre presenti le vitamine del gruppo B che aiutano anche il buon funzionamento del metabolismo.

Listarelle di carote

SPEZIATE AL FORNO CON MAIS DOLCE

ingredienti per 4 persone

carote **600 g**
chicchi di mais dolce **400 g**
olio E.V.O. **2 cucchiai**
cipolla tritata ½
prezzemolo tritato **1 cucchiaio**
paprica in polvere q.b.
curry in polvere q.b.
peperoncino in polvere q.b.
sale alle erbe q.b.

Pelate le carote e tagliatele a listarelle. Condite le carote con un filo di olio, le spezie e il sale alle erbe. Ricoprite una teglia con carta forno, distribuite le carote e cuocete in forno caldo per circa 30 minuti a 180° C. Nel frattempo, fate imbiondire la cipolla, poi unite il mais dolce e un pizzico di sale alle erbe. Servite le listarelle di carote con il mais dolce e un trito di prezzemolo fresco.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

CLASSICA con Brio

La pasta e la panna

Molti chef improvvisati negli anni '80 facevano un uso eccessivo di panna da cucina per rendere più gradevoli piatti di dubbia qualità. Questa abitudine portò a considerare l'uso della panna in cucina come un trucco di basso profilo. A noi pare eccessivo, quindi vi riproponiamo le ricette con le giuste dosi di quei piatti che spesso chiudevano gloriosamente seppur insanamente le serate al cinema o in discoteca dei "boomer"

Pasta alle 3P (panna, prosciutto e piselli)

ingredienti per 4 persone

fusilli **320 g** - prosciutto cotto a dadini **200 g** - piselli surgelati **200 g** - panna fresca **200 ml** - cipolla **1** - olio E.V.O. **30 ml** - basilico fresco q.b. - sale - pepe nero

Tritate finemente la cipolla e fatela dorare in una padella con un filo d'olio. Unite i piselli, mescolate, versate un bicchiere d'acqua e fate cuocere per circa 15 minuti. Aggiungete anche il prosciutto cotto a dadini e infine la panna. Regolate di sale e di pepe e fate addensare (se volete aiutandovi con qualche cucchiaio di formaggio grattugiato). Portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocete i fusilli secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolateli al dente, trasferiteli nella padella con il condimento tenuto in caldo e amalgamate bene tutti gli ingredienti. Servite subito la pasta calda e cremosa decorandola con foglie di basilico fresco.

Pennette
panna, pomodoro e vodka

ingredienti per 4 persone

pennette **320 g** - cipolla **1** - pancetta affumicata **200 g** - vodka **100 ml** - salsa di pomodoro **300 g** - peperoncino **1** (facoltativo) - panna fresca **100 ml** - olio E.V.O. - sale - pepe

Mondate la cipolla, tritatela finemente e fatela dorare in una padella con un filo d'olio. Unite la pancetta tagliata a dadini e rosolatela insieme alla cipolla per un paio di minuti.
Sfumate con la Vodka, alzate la fiamma e lasciate evaporare completamente.
Aggiungete la salsa di pomodoro e se lo gradite, un pezzetto di peperoncino fresco tritato, abbassate la fiamma e lasciate restringere il sugo.
Versate la panna da cucina, amalgamate con cura e regolate di sale e pepe a piacere.
Lessate le pennette in abbondante acqua salata, scolatele al dente e fatele saltare nella padella con il condimento. Portate subito in tavola e gustate.

Tagliatelle
panna e salmone

ingredienti per 4 persone
tagliatelle all'uovo **400 g** - salmone affumicato **300 g** - panna fresca **300 ml** - vino bianco **50 ml** - cipolla ½ - prezzemolo fresco o erba cipollina q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Tagliate il salmone affumicato in tocchetti e tenetelo da parte. Mondate e tritate finemente la cipolla, poi fatela soffriggere in una padella con un filo d'olio.
Mescolate e sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare completamente e infine, versate la panna e lasciatela addensare, poi, spegnete la fiamma e tenete da parte in caldo.
Lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata secondo il tempo indicato sulla confezione.
Nel mentre, aggiungete il salmone nella padella con la panna, a fuoco spento.
Scolate le tagliatelle e trasferitele all'interno della padella con il condimento.
Amalgamate con cura e scaldate il condimento a fiamma bassa.
Servite subito la pasta, calda e cremosa con una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

Pasta
panna e noci

ingredienti per 4 persone
pappardelle **400 g** - gherigli di noci **250 g** - panna fresca **300 ml** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **100 g** - sale - pepe

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e una volta raggiunto il bollore, lessate le pappardelle secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Nel frattempo, tostate i gherigli di noci tritati grossolanamente in una padella.
Aggiungete la panna e il formaggio grattugiato, mescolate e regolate di sale e pepe.
Scolate la pasta al dente, trasferitela nella padella con il condimento e amalgamate bene. Impiattate aggiungendo, a piacere, un'altra spolverata di formaggio grattugiato e pepe. Portate subito in tavola e gustate.

Farfalle
alla boscaiola bianca

ingredienti per 4 persone

farfalle **320 g** - scalogno **1** - salsiccia **300 g** - vino bianco **100 ml** - funghi **250 g** - piselli **100 g** - panna fresca **200 ml** - Parmigiano Reggiano grattugiato q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Rosolate lo scalogno tritato finemente con un filo d'olio in una casseruola per un paio di minuti.
Eliminate il budello della salsiccia e sbriciolatela direttamente all'interno della casseruola. Fatela rosolare e poi sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare e poi aggiungete i funghi precedentemente puliti con un panno umido e affettati. Mescolate, unite i piselli, amalgamate con cura e lasciate insaporire.
Versate un bicchiere d'acqua e cuocete per circa 20 minuti.
Incorporate la panna a fuoco spento, mescolate e tenete da parte in caldo.
Lessate la pasta in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatela al dente e trasferitela nella casseruola con il condimento.
Completate con un'abbondante spolverata di formaggio grattugiato e servite subito.

È l'incertezza che affascina. La nebbia rende le cose meravigliose.

Acquistalo su

www.vedovaselection.com

di Silvio Carini

Eccellenze tricolore

La ricotta

Si produce un po' dovunque in Italia con stili e affinamenti diversi. Parliamo oggi del prodotto caseario di recupero per eccellenza.

La ricotta è il prodotto della coagulazione delle proteine del siero del latte rimanente dopo la produzione del formaggio. Contiene perciò una percentuale di grasso residuo sensibilmente inferiore a questo e può quindi essere considerato un prodotto dietetico.
Il siero viene riscaldato fino a circa 90°C poi lasciato coagulare con l'aggiunta di sale e soluzioni acide. È un prodotto quindi di recupero, ricco di proteine nobili e povero in grassi, e può essere prodotta a partire da qualsiasi tipo di latte (normalmente di mucca, bufala, pecora o capra).
Una volta sgrondata, privata cioè del liquido non coagulato, la ricotta può venir consumata fresca, oppure stagionata, cotta in forno, affumicata, salata ecc.
Diverse sono le ricotte regionali che prevedono questi trattamenti: dalla *poina fumada* tipica di varie zone del Veneto, che viene affumicata, alla ricotta infornata, derivata da siero misto di pecora e capra che è diffusa in tutta la Sicilia.
La ricotta di Bufala Campana, tutelata come la mozzarella da un'apposita DOP, presenta un profumo intenso di latte e crema insieme alle note un po' selvatiche tipiche del latte da cui deriva, mentre la Ricotta Romana DOP di latte ovino è protetta, per la sua lunga tradizione, da un disciplinare che ammette l'aggiunta al siero di un 15% di latte di pecora al fine di rendere il prodotto finale ancora più cremoso e pastoso.
Da ricordare infine, anche la ricotta forte o *squant* o *scante*, diffusa in Puglia, saporita e piccante, ideale per dare forza e sapore ai sughi, oppure da inserire all'interno di panzerotti e calzoni.
La ricotta di pecora è sicuramente il prodotto chiave della straordinaria pasticceria siciliana ed è protagonista del ripieno dei cannoli e delle cassate, tuttavia, come detto, entra in mille preparazioni in tutta la Penisola, come ripieno di ravioli e tortelli ad esempio, in abbinamento agli spinaci nelle torte salate, oppure, una volta salata e stagionata, come prodotto da grattugia su paste e primi piatti (uno su tutti: sua maestà la pasta alla Norma).

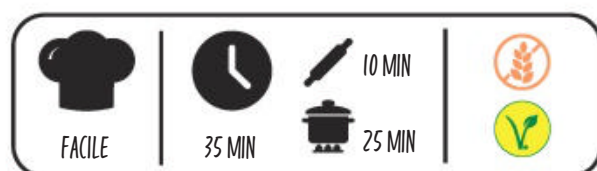
Hai mai la

La pastinaca è una pianta erbacea di cui si consuma la radice. Simile alle carote (fanno parte della stessa famiglia botanica), ma dalla polpa color crema, è spesso usata al posto delle patate. Il suo sapore è dolce con una nota lievemente acidula e piccante, e quando viene cotta, seppur morbida mantiene una consistenza croccante. Viene spesso utilizzata per preparare zuppe, purè, gratinati e altre ricette. Noi ve ne proponiamo 4 semplici ma gustosissime!

Vellutata di pastinaca

ingredienti per 4 persone
pastinaca **600 g** (al netto degli scarti) - cipolla **1** - aglio **2 spicchi** - brodo vegetale **4 tazze** - panna **1 tazza** - burro q.b. - sale - pepe - prezzemolo riccio q.b. per guarnire - zenzero in polvere q.b. (opzionale) - gherigli di noci q.b. (opzionale)

Tagliate a cubetti la pastinaca dopo averla pulita. Soffriggete la cipolla tagliata sottilmente e l'aglio spellato in una noce di burro e un filo d'olio. Aggiungete la pastinaca e cuocete per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Unite il brodo vegetale e portate a ebollizione. Abbassate il fuoco e lasciate cuocere per circa 20 minuti.
Togliete dal fuoco e frullate il tutto fino a ottenere una vellutata dalla consistenza liscia. Rimettete la vellutata sul fuoco e aggiungete la panna, mescolando fino a quando non si sarà ben incorporata. Aggiustate di sale e pepe, aggiungendo, a piacere, lo zenzero. Servite la vellutata calda con un ciuffetto di prezzemolo riccio e gherigli di noci, a piacere.

Pastinaca arrosto, glassata con mela e timo

ingredienti per 4 persone
pastinaca **4** - mele fuji **4** - miele **4 cucchiai** - burro q.b. - cannella in polvere **2 cucchiaini** - timo fresco q.b. - sale - pepe

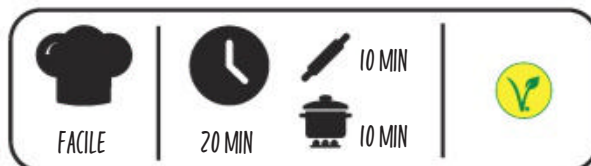
Preriscaldate il forno a 180°C. Sbucciate e tagliate la pastinaca in "bastoncini" e le mele a spicchi.
In una teglia da forno disponete, mischiandoli, la pastinaca e le mele in un solo strato. Nel frattempo, in un pentolino, scaldate il miele con il burro, insaporite con la cannella, aggiustate di sale e pepe e cuocete fino a ottenere una glassa omogenea. Cospargete con la glassa la pastinaca e le mele nella teglia.
Infornate e cuocete per 20-25 minuti, fino a quando la pastinaca sarà tenera e le mele saranno dorate.
Togliete dal forno e servite guarnendo con rametti di timo fresco.

provato pastinaca?

Pastinaca gratinata al forno

ingredienti per 4 persone
pastinaca **4** - pangrattato **4 cucchiai** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **4 cucchiai** - burro fuso **4 cucchiai** - noce moscata in polvere **1 cucchiaino** - prezzemolo q.b. - sale - pepe

Preriscaldate il forno a 200°C. Sbucciate e tagliate la pastinaca a fette. In una teglia da forno, disponete le fette di pastinaca in un solo strato.
In una ciotola, mescolate il pangrattato, il formaggio grattugiato, il burro fuso, la noce moscata, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Cospargete la miscela di sapori sopra le fette di pastinaca nella teglia.
Infornate per 20-25 minuti o fino a quando la superficie sarà dorata e croccante. Togliete dal forno e servite subito.

Patatine di pastinaca

ingredienti per 4 persone
pastinaca **4** - uova **2** - farina 00 **3 cucchiai** - pangrattato q.b. - olio di semi di arachide per friggere q.b. - sale - pepe - prezzemolo q.b. per guarnire - salsa a piacere per accompagnare

Sbucciate e tagliate la pastinaca a bastoncini.
In una ciotola, sbattete le uova con sale e pepe.
Passate i bastoncini di pastinaca prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. In una padella, scaldate l'olio per friggere. Friggete i bastoncini di pastinaca fino a quando saranno dorati da entrambi i lati.
Scolate su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.
Aggiustate di sale, se necessario, prima di servire caldi e croccanti, guarnendo con ciuffi di prezzemolo e accompagnando con salsa ketchup o altra a piacere.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Meringa alla francese

Croccanti, asciutte e leggere, al primo morso si sciolgono in bocca sprigionando la loro dolcezza! Le meringhe sono un classico della pasticceria, buonissime da sole ma utilizzate anche per comporre altri dolci, come la pavlova e la meringata, e per decorare torte e paste. Prepararle è semplice, ma serve precisione. Provatele seguendo i nostri *step* e trucchi!

INIZIAMO

1) **Mettete** gli albumi in una ciotola, fateli schiumare leggermente anche con una forchetta e aggiungete lo zucchero semolato: montateli a neve ben ferma con le fruste elettriche o con la planetaria (considerate circa 8 minuti e velocità alta).

2) **Aggiungete** alla montata lo zucchero a velo in due volte (setacciatelo direttamente sulla ciotola) mescolando con delicatezza, con movimenti dal basso verso l'alto e mettete la meringa ottenuta in una *sac à poche* con beccuccio a piacere.

3) **Preriscaldate** il forno, statico, a 100°C.

4) **Realizzate** tanti ciuffetti di meringa, distanziati su una teglia rivestita con carta forno, infornate le meringhe per 20 minuti, abbassate la temperatura a 80°C e proseguite per 90 minuti, aprite il forno, bloccate lo sportello con un cucchiaio di legno e proseguite la cottura ancora 1 ora circa.

5) **Spegnete** il forno e lasciate le meringhe in forno spento (creando uno spiraglio) per almeno 5 ore, meglio una notte.

INGREDIENTI PER CIRCA 40 MERINGHETTE

- albumi **80 g** (circa **2**, a temperatura ambiente)
- zucchero semolato **80 g** (preferibilmente finissimo)
- zucchero a velo **80 g** (senza glutine)

DIFFERENZA CON MERINGA ITALIANA

La meringa francese si "cuoce" (si asciuga) in forno, mentre la meringa italiana cuoce gli albumi nello sciroppo (creato con zucchero e acqua) caldo. La prima può essere congelata, quella italiana no

TIPS PER LA MERINGA PERFETTA

- Utilizzate albumi freschi, a temperatura ambiente
- Utilizzate una ciotola e fruste ben pulite e asciugate perfettamente
- Pesate con cura gli ingredienti (la regola di 1/3 va rispettata con precisione, utilizzate una bilancia digitale)
- La meringa è perfettamente montata quando, rovesciando la ciotola, non cade giù: la meringa perfetta è bianchissima, lucida e compatta
- Divertitevi a creare forme diverse con le diverse tipologie di beccuccio ma, in assenza di *sac à poche*, vengono buonissime anche creando piccoli mucchietti regolari con un cucchiao
- Le meringhe non devono "cuocere" ma "asciugarsi": iniziate con meringhe più piccole per "fare pratica", cuociono più velocemente. Infornatele appena pronte senza aspettare e non usate la modalità ventilata che le fa diventare gialline

la variante: cottura nell'essiccatore

Una volta pronta la meringa, formate i ciuffetti direttamente sui ripiani dell'essiccatore, accendetelo e impostatelo a 70°C per 3-4 ore in base alla grandezza.

PASTICCERIA

VARIANTI DI MERINGHE

Per realizzare un dolce 100% vegetariano, controllate sempre che zucchero (semolato e a velo) e altri ingredienti riportino la dicitura "vegetariano o vegano" in etichetta. Spesso per la raffinazione e lavorazione di questi prodotti derivati da trasformazione si utilizzano prodotti di origine animale che, invece, le aziende certificate vegan non utilizzano

MERINGHE al caffè

MEDIA | 4 ORE 25 MIN + RAFFREDDAMENTO | 25 MIN | 4 ORE

ingredienti per 60 meringhette (2 teglie)

albumi **100 g**
zucchero semolato **200 g** (finissimo)
caffè espresso **10 g**
cacao amaro in polvere q.b.

Mettete gli albumi nella ciotola della planetaria e azionatela ad alta velocità, dopo un paio di minuti iniziate ad aggiungete un cucchiaio di zucchero alla volta e continuate a montare una decina di minuti.

Togliete la ciotola dalla planetaria e unite un cucchiaino di caffè alla volta, con movimenti molto delicati, con una spatola, dal basso verso l'alto.

Versate la meringa nella *sac à poche*, create tanti ciuffetti su due teglie rivestite con carta forno e cuocetele in forno statico a 60°C per circa 4 ore.

Fatele asciugare bene nel forno spento con uno spiraglio e servitele con una spolverata di cacao.

ROTOLO DI MERINGA
con lamponi e mandorle

ingredienti per 6-8 persone

per il rotolo:
albumi **170 g**
zucchero semolato **200 g**
amido di mais **1 cucchiaino**
mandorle in lamelle q.b.
zucchero a velo q.b.

per la farcitura:
panna fresca da montare **250 ml**
zucchero a velo **2 cucchiai**
lamponi **250 g**

per decorare:
foglioline di menta q.b.

Montate gli albumi in planetaria con le fruste ad alta velocità e aggiungete pian piano lo zucchero fino a ottenere una meringa lucida, aggiungete l'amido di mais e fate amalgamare qualche istante.

Posizionate un foglio di carta forno su una teglia e create, con la meringa, un rettangolo di circa 25x35 cm e di 1 cm di spessore, livellate con una spatola e spolverate con una manciata di mandorle in lamelle.

Cuocete il rotolo di meringa in forno preriscaldato, statico, a 160°C per circa 15 minuti, fino a quando la superficie sarà leggermente dorata, sfornatelo e lasciatelo raffreddare pochi minuti sulla teglia poi rovesciatelo (con ancora la carta forno attaccata) su un altro foglio di carta forno spolverato con zucchero a velo, fatelo completamente raffreddare.

Per la farcitura

Montate la panna con lo zucchero a velo, togliete la carta forno attaccata al rotolo e spalmate la panna uniformemente su tutta la superficie, distribuitevi circa metà dei lamponi (lavati e perfettamente asciugati) e, aiutandovi con il foglio di carta forno spolverato di zucchero a velo, arrotolate il rotolo su se stesso, chiudetelo a caramella, posizionatelo su un vassoio e mettetelo nel congelatore per 1 ora.

Eliminate la carta forno, disponete il rotolo su un vassoio e decoratelo con i lamponi restanti e foglioline di menta.

CROSTATA CON MERINGA e ribes

ingredienti per 8 persone

pasta frolla pronta rettangolare **1 rotolo**

per il ripieno

ribes **100 g**
confettura ai frutti rossi **200 g**

per la Meringa

albumi **90 g**
zucchero semolato **90 g**

la variante: di ripieno

utilizzate la vostra confettura o marmellata preferita!

pasta frolla pronta rettangolare **1 rotolo**

per il ripieno

ribes **100 g**
confettura ai frutti rossi **200 g**

per la meringa

albumi **90 g**
zucchero semolato **90 g**

Per il ripieno

Mescolate la confettura con i ribes lavati, ben asciugati e sgranati.

Per la meringa

Mettete gli albumi nella ciotola della planetaria e azionatela ad alta velocità, dopo un paio di minuti iniziate ad aggiungere un cucchiaio di zucchero alla volta e continuate a montare per una decina di minuti.

Per la finitura

Srotolate la frolla in una teglia rettangolare (ideale 30x40 cm), versatevi la confettura più i ribes, livellate e stendetevi sopra la meringa, livellandola con una spatola pulita.

Fate cuocere la torta in forno preriscaldato, statico, a 170°C per circa 25 minuti nella parte bassa del forno, fino a quando la meringa diventerà dorata, lasciatela nel forno spento con lo sportello semi aperto per qualche minuto, sfornatela.

Fate raffreddare bene la torta e servitela in quadrotti.

PASTA FROLLA MORBIDA (PERFETTA PER IL DOLCE):

- farina **300 g** + q.b.
- tuorli **3**
- zucchero **70 g**
- burro fuso freddo **160 g**
- lievito per dolci **1 cucchiaino**
- sale **1 pizzico**
- aroma a piacere (estratto di vaniglia, buccia grattugiata di **1** limone o arancia bio)

Montate molto bene le uova con lo zucchero, la scorza di limone e l'aroma scelto, aiutandovi con una frusta elettrica, aggiungete il burro fuso freddo e continuate a montare, aggiungete farina e lievito e continuate a montare, abbassando la velocità, compattate il panetto su un piano di lavoro leggermente infarinato (questa frolla, contenendo lievito, non necessita di riposo), stenderla sottile

I RAGAZZI
DEL SOLE

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

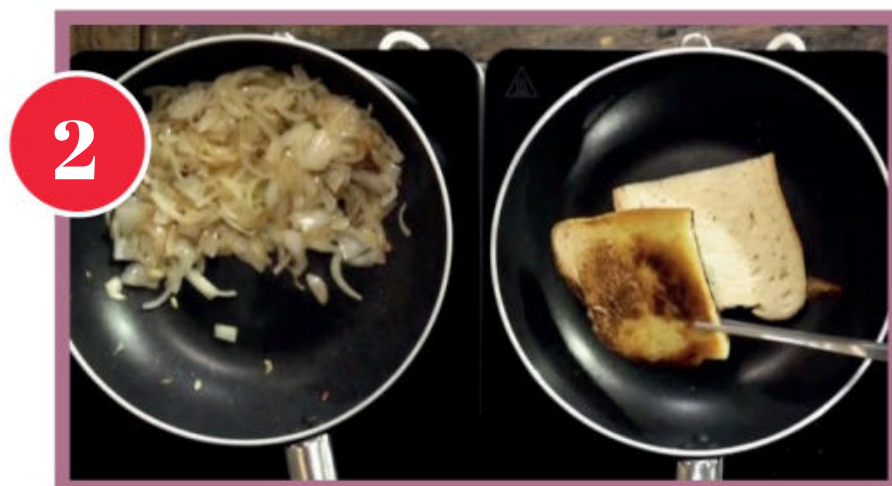
"Zuppa di cipolle" cacio e pepe
di Andrea Mainardi

Dopo aver provato la ricetta della tradizione (che trovate a pag. 62) di questo grande classico originario della cucina francese, lo chef Andrea Mainardi propone la sua rivisitazione, che introduce altri ingredienti e consistenze. Provate anche questa alternativa, davvero originale e - come direbbe lo chef - "atomica"!

Pelate e sbucciate le cipolle. Con gli scarti realizzate un brodo, lessandoli in acqua bollente salata.

Tagliate a fette sottili il resto delle cipolle e fatele stufare in padella con un filo d'olio.

Tagliate il pane a fette di circa 1,5 cm di spessore, senza eliminare la crosta.

"Friggete" le fette di pane in una padella antiaderente unta con olio, fino a che avranno formato una crosticina dorata.

Utilizzate una ciotola per dare forma a una sorta di "lasagna": mettete alla base una fetta di pane, bagnatela con un filo di brodo, aggiungete uno strato di cipolla, una grattugiata generosa di Pecorino, altro pane e così via fino a esaurimento degli ingredienti.

Rovesciate la ciotola su un tagliere e tagliate la "lasagna" di pane e cipolle in quattro parti.

Trasferite ogni quadrato nel piatto di portate e bagnate con il brodo di cipolle.

Terminate con una spolverata di pepe, scaglie di Pecorino, qualche filo di erba cipollina o finocchietto selvatico a piacere, un pizzico di paprica affumicata e, infine, un generoso giro d'olio a crudo.

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

cipolle bianche **6**
pane formato "bauletto"
di grano tenero **1 bauletto**
da **12 fette**
Pecorino romano q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe
erba cipollina o finocchietto selvatico
(opzionale) per guarnire
paprica affumicata
in polvere q.b.

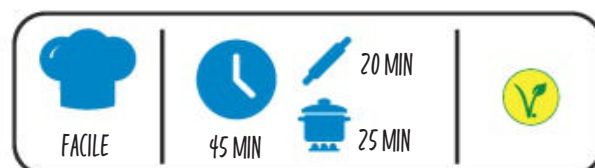
"PROVATELO ANCHE VOI!"

SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

PRENDETE I PAPÀ PER LA GOLA IL 19 MARZO, CON 4 RICETTE DOLCI E SALATE, GOLOSISSIME, DA PREPARARE CON I BAMBINI E GUSTARE INSIEME, PER UNA FESTA DA RICORDARE!

Potete realizzare la decorazione della cravatta aggiungendo pezzettini di sfoglia avanzata (dandogli forma a piacere: striscioline per una cravatta a righe o dischetti per una cravatta a pois)

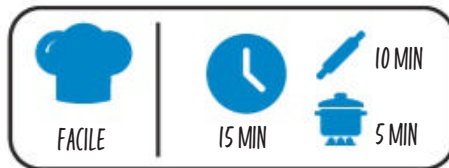
LA CRAVATTA GOLOSA

ingredienti per 1 cravatta (4-6 porzioni)
per la cravatta: pasta sfoglia pronta **1 rotolo rettangolare** - tuorli d'uovo **2** **per il ripieno:** ricotta **125 g** - gocce di cioccolato **50 g** - **per accompagnare:** frutta fresca a piacere

Ritagliate dal rotolo di pasta sfoglia 2 sagome a forma di cravatta.
Mischiate la ricotta con le gocce di cioccolato e farcite una delle due sagome (lasciando circa 1 cm dalle estremità della sfoglia). Spennellate i bordi con il rosso d'uovo e sovrapponete la seconda sagoma, facendo sovrapporre bene i bordi, sigillandoli con una forchetta.
Spennellate tutta la superficie con il rosso d'uovo, poi infornate in forno preriscaldato e cuocete a 180°C per 20-25 minuti. Servite accompagnando con frutta fresca.

CHEESEBURGER PARTY

ingredienti per 6 mini cheeseburger
carne macinata manzo o vitello **200 g** - uovo **1** - prezzemolo q.b. - pangrattato **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **2 cucchiai** - panini per mini burger **6** - cheddar a fette **6** - lattuga **6 foglie** - sale

Unite in una ciotola la carne trita, l'uovo, il pangrattato, il formaggio grattugiato, il prezzemolo e il sale. Mescolate con le mani fino ad amalgamare gli ingredienti e formate i mini burger.
Cuocete i mini burger su una piastra molto calda, 3-4 minuti per lato. Fuori fuoco, sovrapponete a ogni mini burger una fetta di cheddar. Tagliate a metà i panini. Mettete una foglia di lattuga alla base del panino e aggiungete il burger prima di chiuderlo.

SANDWICH PER PAPÀ

ingredienti per 4 sandwiches
pane nero di segale **8 fette** - carne salada a fette **400 g** - formaggio emmental a fette **8 fette** - crauti precotti **300 g** - burro q.b. per accompagnare: cetriolini sottaceto (opzionale) - patatine (opzionale)

Scaldate una piastra mentre imburrate le fette di pane su entrambi i lati, e poi fatele "rosolare" in padella per renderle croccanti.
Formate gli strati di ripieno partendo dalla carne, sovrapponendo i crauti e concludendo con il formaggio.
Chiudete il panino con una fetta di pane e poi rimettetelo (capovolto) sulla piastra per far sciogliere leggermente il formaggio.
Gustate accompagnando con cetriolini sottaceto e patatine, a piacere!

BISCOTTI I ♥ YOU PAPÀ

ingredienti per 10 biscotti
per la frolla: farina 00 **150 g** - zucchero **50 g** - burro (freddo tagliato a cubetti) **50 g** - uovo **1** - sale - **per la glassa:** zucchero a velo **150 g** - albume **1** - coloranti alimentari

Per la pasta frolla
Unite tutti gli ingredienti in una ciotola e impastate fino a ottenere un panetto omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola trasparente e lasciate in frigorifero per almeno 30 minuti.
Stendete la frolla con il matterello infarinato a 1 cm di spessore. Ricavate le forme (t-shirt e baffi) usando un coltello a lama liscia.
Disponete i biscotti sulla teglia rivestita di carta forno e cuocete in forno ventilato preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti. Sfornateli e lasciateli raffreddare completamente.

Per la glassa
Mescolate zucchero e albume fino a ottenere un composto uniforme, dividetelo in ciotoline diverse e unite in ognuna un colorante alimentare. Trasferite le varie glasse in diverse *sac à poche* con foro piccolo e, per le scritte, usate uno stuzzicadenti.
Fate asciugare completamente prima di… regalare!

Nuove puntate di Menu, grandi chef ospiti e nuova Borsa di studio

Le novità in arrivo!

Lavori in corso a Cotto e mangiato: con l'inizio della primavera si intensificano i preparativi per la nuova edizione di Cotto e mangiato Menu che presto tornerà in onda, alle 12 circa prima del telegiornale Studio Aperto, per raddoppiare l'appuntamento con la cucina di Italia1.
Ancora *top secret* le novità di questa edizione che sicuramente conserverà alcune certezze, come la Borsa di studio di Cotto e mangiato, dedicata agli allievi delle scuole alberghiere.
Un percorso iniziato nel 2019 per dare un'opportunità in più al giovane chef più meritevole, con un contributo in gettoni d'oro da investire per la sua formazione professionale. Ad aggiudicarsi la prima borsa di studio è stato Ermanno Zerini dell'Istituto San Pellegrino Terme. Dopo di lui, nello stesso anno, Mariangela Ventura dell'Istituto Virtuoso di Salerno e Paola Villa dell'Istituto San Pellegrino Terme nell'autunno 2020. Sul podio della quarta edizione, nella primavera 2021, è salito invece Giorgio Greggia dell'Istituto San Pellegrino Terme, Nicola Bottamedi dell'Istituto CFP di Trento è stato il vincitore della quinta edizione nell'autunno 2021 mentre Samuele Turani dell'Istituto San Pellegrino Terme si è aggiudicato la sesta edizione della gara, lo scorso dicembre.
Un appuntamento dedicato ai giovani chef ma anche l'occasione per conoscere meglio i big della

Paola Villa e **Giorgio Greggia** sono i giovanissimi chef che hanno partecipato alla Borsa di studio in periodo di lockdown, quindi in collegamento o in presenza indossando la mascherina.

Ermanno Zerini, vincitore della 1^ Borsa di studio.

Mariangela Ventura, vincitrice della 2^ Borsa di studio.

cucina che in questi anni hanno affiancato Tessa Gelisio e lo chef Andrea Mainardi, ormai giudice storico della Borsa di studio, valutando le ricette presentate dai ragazzi in gara, assaggiando i piatti e dando tanti consigli pratici per affrontare in futuro la carriera da cuoco. Tra loro, a partire dalla seconda edizione, anche i giudici segreti, maestri stellati della cucina *made in Italy* pronti a spronare i cuochi di domani e a decidere il vincitore in caso di pareggio. Da Claudio Sadler, ad Andrea Berton, Chicco Cerea, Enrico Bartolini e Philippe Léveillé fino a... chi sarà il giudice segreto della prossima edizione? Lo scopriremo presto su Cotto e mangiato Menu, con una nuova edizione ricca di sorprese e di ricette, realizzate da grandi e giovani chef per essere sperimentate anche a casa.

Nicola Bottamedi, vincitore della 5^ Borsa di studio.

Samuele Turani, vincitore della 6^ Borsa di studio.

INFINITE POSSIBILITÀ CULINARIE

con il barbecue elettrico Weber

Il nuovo barbecue elettrico **LUMIN** offre una versatilità e una praticità uniche: affumica, cuoce al vapore, griglia e riscalda, garantendo l'autentico sapore di barbecue. Progettato per chi dispone di poco spazio esterno e per gli spazi esterni ridotti, come balconi o terrazze, LUMIN consente di raggiungere rapidamente temperature superiori a 315 °C, che conferiscono a ogni piatto il tipico sapore del cibo cotto sul barbecue.

www.weber.com

INTRAMONTABILE COPPA DEL NONNO

la novità 2023 è Macchiato alla Gianduia

Con l'arrivo delle belle giornate di sole, arrivano anche la voglia di gelato e la coppa al caffè più amata da intere generazioni in una nuova edizione speciale, variegata con salsa alla gianduia e decorata con granella di cioccolato aromatizzato al caffè.

www.coppadelnonno.it

NUOVO VIAGGIO DEL GUSTO CON NUII

Cioccolato al latte e Nocciole tostate italiane

L'ultima avventura di NUII vi fa scoprire il gusto autentico dell'Italia con il nuovo NUII Cioccolato al latte e Nocciole tostate italiane. Il gelato è realizzato con cremoso gelato alla nocciola italiana, variegato con salsa alle nocciole italiane e ricoperto di cioccolato al latte con granella di nocciole italiane tostate e pezzetti di wafer.

nuiiicecream.com

MAXIBON ANCORA PIÙ CROCCANTE

con Choco Brownie e Cereal Mix

Lo storico brand lancia una golosa novità che arricchisce la linea The Specials: è MAXIBON Choco Brownie, con una croccante copertura al cacao con granella di biscotti al cioccolato e biscotti al cioccolato. Sempre nella linea The Specials presente anche MAXIBON Cereal Mix, con cremoso gelato al gusto di panna con riso soffiato ricoperto di cioccolato e granella di cioccolato.

gelatimotta.it

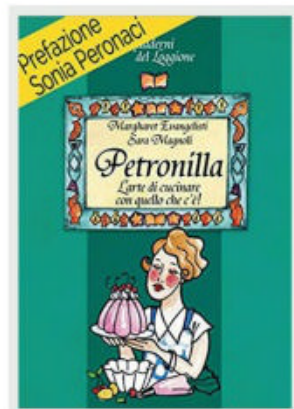
MULTICOOKER. UNA SOLA PENTOLA, TANTE COTTURE

Rosella Errante, autrice di libri di cucina sempre attentissima alle nuove tendenze, presenta il primo "ricettario d'autore" dedicato proprio alla pentola multifunzione. Questo utensile unisce, infatti, le funzionalità di una pentola a pressione, di una vaporiera, di una *slow cooker*, di una yogurtiera e molto altro, visto che può anche soffriggere, scottare i cibi o mantenerli a una determinata temperatura. Inoltre, è silenziosa e non genera né calore né odore.

di Rosella Errante
Editore Gribaudo
96 pagine - € 16,90

CRUDI E MARINATI DI CARNE, PESCE ,VERDURA E FRUTTA

Dall'8 marzo in libreria, i primi 4 titoli della collana curata da Allan Bay e rivolta a tutti coloro che vogliono cimentarsi con tecniche di cucina sempre più vicine a quelle utilizzate dai grandi chef. Le tecniche contemporanee, le giuste scelte, gli strumenti, gli ingredienti e le ricette per preparare piatti perfetti e moderni. Una collana di volumi in formato tascabile, essenziali ma completissimi.

a cura di Allan Bay
Giunti Editore
96 pagine - € 9,90

PETRONILLA. L'ARTE DI CUCINARE CON QUELLO CHE C'È!

Petronilla, in realtà Amalia Moretti, scriveva rubriche di cucina e salute su "La domenica del Corriere", per una generazione di massaie con poca disponibilità economica. Petronilla mescolava fantasia e creatività con l'arte di cucinare "con quello che c'è". Le sue ricette non sono semplici ricette, ma brevi racconti di vita familiare, vivaci e arguti. Una donna e un modo di cucinare da scoprire e riscoprire.

di Margharet Evangelisti, Sara Magnoli
Edizioni del Loggione
Pagine 148 - € 9,00

CUCINA SVUOTAFRIGO. CONSERVARE AL MEGLIO. CUCINARE DI STAGIONE. EVITARE GLI SPRECHI

Spesso abbiamo la cattiva abitudine di cucinare sempre gli stessi piatti e, forse, di avanzare anche gli stessi ingredienti. Questo libro vi propone tante idee per utilizzare al meglio tutto quello che avete in frigorifero spiegandovi come organizzarlo. Imparare a conservare al meglio (anche con l'uso del congelatore) ciascun ingrediente vi permetterà anche di risparmiare, di giorno in giorno o di settimana in settimana.

Slow Food Editore
256 pagine - € 17,90

GRAMMATICA ILLUSTRATA DELLA CUCINA ITALIANA. STORIA E RICETTE DI 250 PIATTI SIMBOLO

Un repertorio immenso, codificato scientificamente, dal quale sono stati scelti i 250 piatti che meglio rappresentano il nostro Paese. Una gastronomia, quella nazionale, di grande diversità: dalla carbonara all'amatriciana, dal porceddu all'insalata russa, dai tortellini alle lasagne. Per ogni piatto la sua storia, curiosa e ispiratrice, che abbina il piacere della lettura a quello della vista: 250 tavole ad acquerello restituiscono la sua golosità e poesia.

Slow Food Editore
384 pagine - € 19,90